16+

Сваты

Лунный календарь заготовок на май-июнь

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 5 (73), май 2021 г.

НОВЫЙ КОНКУРС ВАШИХ РЕЦЕПТОВ

По сезону

ПЕРВЫЕ ОГУРЧИКИ

С пользой: соус из ботвы редиса

Неожиданно: картофель в остром маринаде

СЮРПРИЗ «ПОД ГРАДУСОМ»

С 7 по 17 июня подпишись с выгодой по индексам:
П0479 (Почта России)
86233 (Почта Крыма)



МАЙ: всё с пользой запасай

- Крапивные снадобья при диабете
- «Мед» из одуванчиков
- Цветочные лакомства: из сирени, акации, пиона

ХРАНИМ ПО ПРАВИЛАМ ❖ ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ ❖ ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ❖ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

Здравствуйте, дорогие!

«А за окошком месяц май», и у нас, Сватов, кипит работа. Окончательно переселяемся на дачу, разбираемся с садом и огородом, подчищаем зимние припасы и готовим подвал и полочки в кладовке для новых баночек... А еще для нас это особый месяц и потому, что именно в мае 6 лет назад увидел свет первый номер самого запасливого издания из линейки «Сватов». Вы только гляньте, какие страсти и кризисы бушуют в мире, а мы, как писал кто-то из великих, продолжаем «возделывать свой сад» — с любовью и увлечением, но в то же время скрупулезно и методично работать над каждым выпуском, стараясь, чтобы он был насыщеннее, полезнее и увлекательнее предыдущего.

Так как лето с его горячим сезоном заготовок на подходе, а у некоторых уже и первый урожай созрел, значит, самое время порадовать вас чем-то особенным. Прежде всего, это наш творческий конкурс и подписная акция. И в первом, и во втором случае вас ждут потрясающие подарки — подробности ищите на страницах издания.

А еще это, конечно же, новые рецепты. Например, в этом номере освоим цветочную кулинарию — уж поверьте, такие лакомства равнодушным никого не оставят. В следующие месяцы сосредоточимся на эксклюзивных деликатесах из доступных овощей, фруктов и ягод; с пользой научимся заготавливать травы, которые растут буквально под ногами, — экономия на продуктах и лекарствах вам обеспечена. Впрочем, дорогие наши, обещаем: вместе мы не пропадем, выдержим любые жизненные бури и натиски. Главное — делитесь с нами и читателями своими рецептами, советами, жизненными историями и просто хорошим настроением. Приятного чтения и до встречи летом!



Не первый год применяю удобный способ подготовки ягод для заморозки. Цвет и форма сохраняются прекрасно! Ягоды без косточек засыпаю сахаром (на 1 кг плодов — 0,5 кг специи), оставляю, чтобы выделился сок. А далее — либо с соком и замораживаю (плоды в нем остаются плотными), либо процеживаю получившийся сироп, а ягоды кладу в морозилку отдельно.

После работы в саду или огороде спасаю кожу рук с помощью такой ванночки: 1 ч.л. крахмала завариваю в 1 ст. кипятка. Полученный клейстер разбавляю до 1 л теплой водой. «Купаю» ручки, вытираю и смазываю любым витаминизированным кремом.



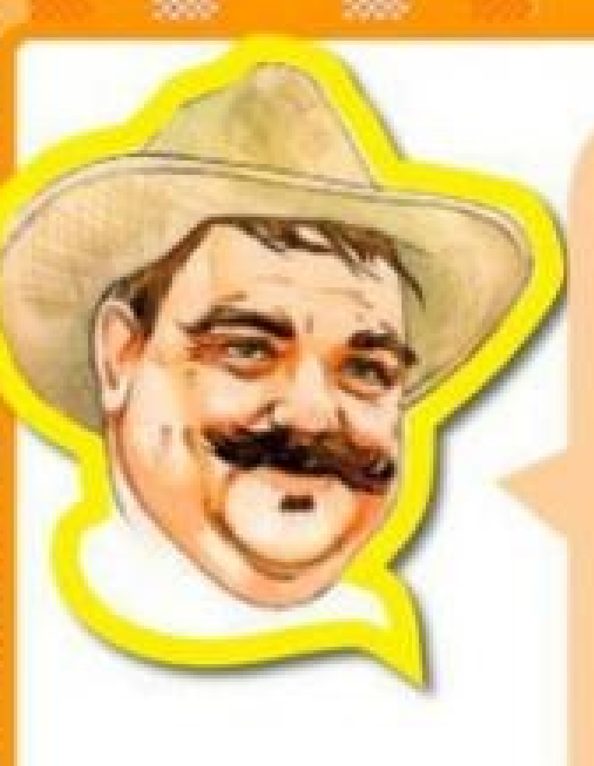
Прежде чем разливать горячее варенье, джем и повидло, предварительно нагреваю стеклянную банку и ставлю на смоченное в горячей воде полотенце — это гарантия того, что тара не лопнет.

Естественная краса

В мае провожу нехитрые процедуры для естественной красоты: беру за правило умываться... цветами. Каждое утро стараюсь «окунуть» лицо в росистые «букеты» сирени, вишни, черемухи, яблони и т.д. Ощущение свежести просто невероятное! А кожа лица заметно свежеет и молодеет.

Безотходное производство

Воду после варки яиц утилизирую с пользой. После остывания поливаю ею растения на грядках, а Маргоша — комнатные цветы. Получается хорошая подкормка, ведь скорлупа содержит много кальция. Кстати, сами скорлупки измельчаю и посыпаю почву на огороде — весьма неплохая защита от слизней.



От судорог в ногах принимаю простые, но действенные меры. Кладу 10 г лавровых листов в стеклянную банку, заливаю 1 ст. нерафинированного подсолнечного масла, плотно закрываю, ставлю на 12 дней в темное место. Процеживаю и смазываю таким средством ноги два раза в день. Параллельно пью перед сном луковый настой, для которого 1 ч.л. измельченной шелухи заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю 10 мин., процеживаю. Как правило, улучшение состояния наступает очень быстро!

Компот из ирги «Степной аромат»

Напиток получается очень мягкий, довольно сладкий, поэтому можно разбавить кипяченой водой. Так как ирга — ягода с довольно нейтральными вкусом и запахом, добавляю лимонную кислоту и тимьян. Компот получается с легким степным ароматом.

• 300 г ирги • 180 г сахара • 1 л воды • сушеный тимьян — по вкусу • 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Ягоды мою, откидываю на сито. В закипающую воду всыпаю сахар, варю сироп, в конце добавляю лимонку. Так как кислота вызывает бурное кипение, на некоторое время снимаю кастрюлю с огня, а затем кипячу сироп снова. В стерилизованные банки раскладываю иргу, всыпаю по щепотке тимьяна, заливаю кипящим сиропом, переливая через край, и плотно закручиваю прокипяченными крышками. Переворачиваю и укутываю до остывания. Храню при комнатной температуре.



Мои советы

❖ Вместо тимьяна можно добавить любые другие пряности: корицу, мяту, имбирь и т.д.

❖ Стерилизую банки в микроволновке: вливаю в тару 50 мл воды и включаю СВЧ-печь на полную мощность на 2 мин.

Наталья АНТИПЬЕВА, г. Томск.
Фото автора

Азиатский вариант

Редис мою, срезаю хвостики, крупные корнеплоды разрезаю пополам. Измельченный зеленый лук смешиваю с редисом, посыпаю нейодированной солью и готовой смесью пряностей для моркови по-корейски либо молотым острым перцем с чесноком. Перемешиваю, оставляю на 30 мин. Плотно заполняю банку, прикрываю полиэтиленовой крышкой и оставляю на кухне на 3 дня. Храню в холодильнике, но недолго.

Татьяна КРАВЦОВА, г. Ровно

Дикий чеснок готовим впрок

Если вы разделяете мнение, что хороший борщ или сало грешно есть без чеснока, то мой рецепт для вас.

Обычно стебель, кроме самой стрелки, почти не используют в кулинарии: у него нет яркого аромата или вкуса, он жесткий, волокнистый. А вот когда чеснок дичает, самым ценным в нем является как раз-таки молодой стебель. Встретить «одичалый» кустик можно недалеко от дачных и сельских огородов. Или пустить процесс на самотек и через несколько лет стать счастливым обладателем подобной «плантации» где-нибудь в малине на собственном участке. У нас подобное богатство разрослось из вызревших чесночных стрелок и выброшенных головок. Зубчиков у такого чеснока практически нет — как и у молодого лука на стрелку.

Перебираю **стебли,** мою, хорошо обсушиваю — лишняя влага совершенно ни к чему. Мелко нарезаю, щедро **солю** и слегка разминаю, но не сразу всю партию, а по пригоршне-другой. По желанию можно добавить немного **растительного масла** без запаха. И готова отличная чесночная намазка на хлеб. Если сравнить ее вкус с классическим чесноком, то она более нежная, но в то же время очень ароматная. Гораздо мягче по вкусу, чем черемша, — есть можно ложками. А на зиму замораживаю эту массу в контейнерах.

Андрей МАНАКОВ, г. Воронеж

Подписка на 2-е полугодие 2021г.

Не пропустите издания серии «Наша кухня. Спецвыпуск».

«Соусы и приправы: впрок и на каждый день»



Соусов много не бывает. Поэтому предлагаем изучить от А до Я спецвыпуск **«Соусы и приправы: впрок и на каждый день».** В нем вы найдете подборку идей — с чем подать мясо, картофель, рыбу, курицу, овощи и многое другое так, чтобы все приняли ваши блюда за шедевры от лучшего шеф-повара. Вы непременно поразитесь тому, какое разнообразие соусов существует в кулинарии: ягодные, молочные, овощные, сладкие, кисло-сладкие, соленые и не только. Чтобы не быть голословными, опытные диетологи, повара и хозяюшки станут на страже ваших интересов и не дадут просочиться непроверенной информации. Не пропустите: это будет настоящая бомба!

Выйдет 27 июля.

«Встречаем Новый год»

Главное застолье года нужно продумать заранее. А потому мы собрали для вас лучшие рецепты на любой вкус и кошелек, идеи аппетитных съедобных подарков и секреты угощений, которые можно приготовить хоть за месяц до торжества. Заодно узнаем у астролога, как задобрить и чего ждать от хозяина грядущего 2022-го — Черного Водяного Тигра.

Выйдет 19 октября.

**УЖЕ СЕЙЧАС МОЖНО ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ.
ИНДЕКСЫ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ:
П2408 (ПОЧТА РОССИИ), 15601 (ПОЧТА КРЫМА).
ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ: 01404.**

НОВЫЙ КОНКУРС

«Запасаем со «Сватами»

Дорогие наши! Отличная новость: объявляем о старте традиционного творческого конкурса для запасливых хозяюшек и хозяев. Согласно его условиям, ваши труды, усердие, креатив и активность могут принести вполне ощутимое поощрение. Поверьте, усилий с вашей стороны минимум, а подарки вполне реальны! Заинтригованы?

Условия – проще некуда

- В своей кулинарной коллекции определите рецепты-фавориты. Пусть он будет один, но лучший! Два-три, но за которые вы готовы поручиться головой. В подробностях опишите процесс приготовления, учитывая важные нюансы. Шансов на победу добавит небольшой рассказ-визитка о вашем кулинарном шедевре: почему именно эта заготовка вам по душе, откуда узнали рецепт...
- По возможности сфотографируйтесь сами или сделайте снимок близких с конкурсным блюдом либо с богатым запасом ваших солений и варений. В крайнем случае — просто фото заготовки, но изображения с героями наших публикаций увеличивают вероятность победы!
- Пришлите свое письмо, а также персональные данные, необходимые для начисления гонорара (обязательно с номером телефона), на адрес редакции — почтовый или электронный. Письма ждем до 1 октября, а итоги подведем в №11 (подарки будут отправлены до 15 декабря 2021 г.).

Что ждет победителей? Приятные денежные вознаграждения.

1500 руб.



500 руб.

2 1 3

А также слава, почет и благодарности наших читателей!

Адрес для ваших писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки». На конкурс». Письмо дойдет быстрее, если отправите его на наш e-mail: sz@toloka.com

А эти читатели – победители прошлых конкурсов – уже получили заслуженные подарки!

1



Татьяна Вечканова, г. Катав-Ивановск

2



Елена Вахрушева, г. Кирово-Чепецк

3



Инна Павлова, г. Могилев

4



Зоя Войцеховская, г. Хмельницкий

5



Валерий Фролов, г. Белгород

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329). Телефон для справок: 8 (4812) 64-75-65.

Листья винограда
для долмы

Чтобы и в холода баловать родных вкусной долмой, уже сейчас заготавливаю виноградные листья. Поторопитесь, пока они не стали жесткими.



У 90 **листьев винограда** обрезаю черешки. Сворачиваю рулончиками по 10 штук, заполняю ими стерилизованную литровую банку. Заливаю холодной водой чуть выше плечиков, всыпаю 1 ч.л. **соли.** Прикрываю металлической крышкой и ставлю в высокую кастрюлю. Наливаю в нее воду чуть ниже плечиков банки, прикрываю крышкой, довожу жидкость до кипения. Стерилизую заготовку на малом огне 15 мин., закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания. Храню в темном прохладном месте.


Мой совет

Собирайте молодые листья с лозы после появления на кистях бутонов. Желательно срывать их с верхушек побегов. Идеальны для приготовления долмы белые сорта винограда.

Нела ГРИГОРЯН, г. Минск



Идеальный кандидат

Листья винограда для долмы должны быть нежными и без сильно выраженных прожилок. Поэтому собираю их не только с молодых побегов, но и с кустов того сорта, который обладает более тонким листом (у нас это кишмиш). Выбираю небольшие экземпляры — шириной с ладонь взрослого человека. Сворачиваю листья плотно, стараясь избегать воздушных «карманов» в банке.

Андрей МАНАКОВ, г. Воронеж

Камди-ча

Необычно и… вкусно! Совершенно неклассическое приготовление картофеля. Можно есть как самостоятельное блюдо, а также дополнять всевозможные салаты и закуски.

• 0,5 кг картофеля • 4 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. соевого соуса • 3 зубчика чеснока • 0,5 ч.л. молотого острого красного перца • щепотка соли.

Картофель чищу, нарезаю тонкими брусочками или натираю на терке для моркови по-корейски. Промываю в двух водах, выкладываю в кипяток, нагреваю. После повторного закипания варю ровно 1 мин., откидываю на дуршлаг и промываю холодной водой. Картофель посыпаю солью, перцем, измельченным чесноком, сверху поливаю раскаленным маслом, а затем — соевым соусом. Тщательно перемешиваю и даю настояться. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Ольга ДЕМУРИЯ, г. Москва. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В маринад, помимо острого перца, рекомендую добавить измельченный кумин — вкус будет намного богаче и интереснее. Именно такое сочетание пряностей используют, например, индусы. А еще, после того как зальете картофель растительным маслом и соевым соусом, перемешаете и дадите настояться, переложите заготовку на сито, застеленное бумажными полотенцами, чтобы впитался лишний жир.

Юрий ШАЙКОВСКИЙ, шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно», г. Санкт-Петербург

Бабушкин щавель

Предлагаю вашему вниманию самую простую домашнюю заготовку — щавель. Ни соли, ни уксуса, ни стерилизации не нужно — просто находка, а не рецепт. Он, кстати, достался мне от бабушки — в нашей семье зимой мама варила из этого полуфабриката вкусный борщ.

На полулитровую банку: • 1-2 пучка свежего щавеля.

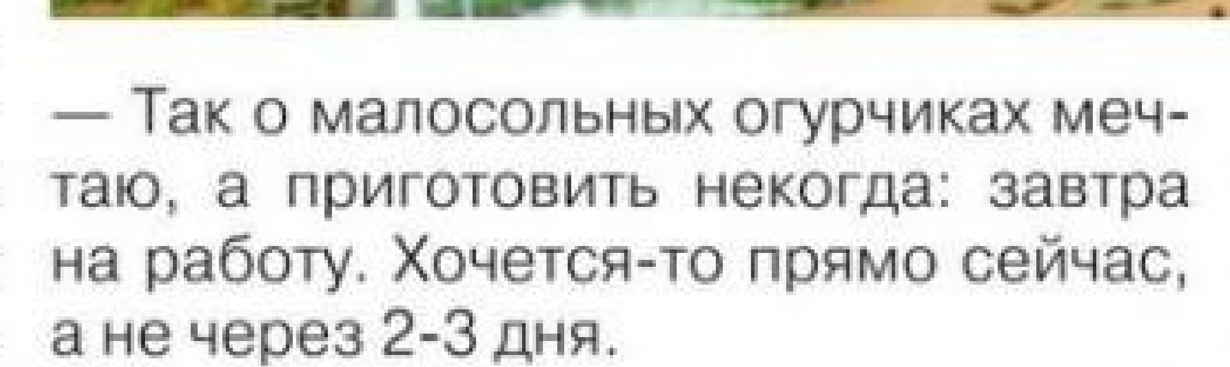


Щавель мою под проточной водой, кладу в дуршлаг или на полотенце, чтобы стекла или впиталась лишняя жидкость. Перебираю, нарезаю тонкими полосками, неплотно выкладываю их в стерилизованную банку. Заливаю кипятком до самого верха, чтобы вода перетекла через край. Сразу же закатываю простерилизованной крышкой. Банку переворачиваю, укутываю на двое суток. Храню в прохладном месте. Борщ из такой заготовки получается как из свежего щавеля.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора

Вот и дождались, дорогие, когда в продаже появились ароматные грунтовые огурчики. «Замалосолить» такие — милое дело. Максимум сутки — и получайте восторженную похвалу от дегустаторов. Да и сами мы не прочь похрустеть! А вы? Тогда запасаемся рецептами!

Удивились и «нахрумкались»



Много лет назад мы с мужем увлекались выращиванием популярных в нашей полосе растений. Климат тогда еще был стабильным: зимой — морозно, летом — тепло или жарко. Традиционно выезжали на дачу в первые две недели мая и усердно вкалывали на грядках. За это время вдвоем успевали посадить все: от огурцов и помидоров до пастернака и спаржи.

Зато уже с середины июня и до конца октября ели свежие ягоды, фрукты и овощи, делали много заготовок на зиму. Особенно ждали первых огурчиков. Стараясь разнообразить припасы, мы с мамой каждый сезон добавляли новые рецепты в придачу к уже выбранным и опробованным. Мне тогда казалось, что в заготовках уже все знаю и умею. Но... Мама есть мама, и в который раз она смогла нас удивить.

Здесь и сейчас!

Как-то вернулись с дачи на день раньше обычного. Сумки полны огурцов, ягод и полезного разнотравья. Мама встретила нас радостно и начала разбирать запасы. Я же, уставшая после двухдневного труда на участке, посетовала:

— Так о малосольных огурчиках мечтаю, а приготовить некогда: завтра на работу. Хочется-то прямо сейчас, а не через 2-3 дня.

— Так и быть, — рассмеялась мама, — дам вам отдохнуть до вечера, а к ужину будет сюрприз! Тебе же малосольные нужны? Вот их и получишь: под рюмочку за труды праведные.

Я тогда удивилась — молодая еще была. Как-то засомневалась: всего же три часа до ужина оставалось.

— Не всего, а целых три часа! — улыбнулась мама. — Идите пока переведите дух, а я на кухне «пошаманю».

Те самые, малосольные

Когда мы вышли к ужину, в центре стола стояла большая миска влажных огурцов — без рассола. Сначала не поняли: мама их просто помыла и выложила? Но, заметив зубчики чеснока и веточки укропа, задали резонный вопрос:

— Что за огурчики?

— Как и было заказано — малосольные, — гордо ответила мама и, показав мне язык, добавила. — Новый рецепт!

Я с недоверием восприняла ее слова, но вкус хрустнувшего на зубах огурчика оказался настоящим — малосольным! И молодая картошечка пришлась как нельзя кстати. Миска с овощами была такой большой, что мы и соседей угостили.

Позднее поинтересовалась у мамы, что за дивный быстрый способ. Она, довольная, ответила:

— Холодильник, мой дружочек, холодильник...

Так я узнала о быстром способе засолки огурцов в холодильнике.

Вода важна!

Для засолки всегда беру колодезную или родниковую воду, в крайнем случае — бутилированную или фильтрованную. Но ни в коем случае не из-под крана — рассол, приготовленный на такой воде, скажется на вкусе огурчиков.

Мария АНТОНЕНКО, г. Москва

Внимание: рецепт!

Предлагаю занятым хозяйкам опробовать этот быстрый рецепт. Тому, кто воспользуется им в первый раз, желаю удачи!

• 1 кг огурцов (желательно одинакового размера) • 3-4 зубчика чеснока • пучок укропа • 1 ст.л. соли • 5-6 листьев черной смородины • лист хрена (или половина, если большой) • 5-6 дубовых листьев.

У обсушенных вымытых огурцов удаляю кончики, кладу в полиэтиленовый пакет и для подстраховки — во второй. Насыпаю сверху натертый чеснок, соль, листья смородины, хрена и дуба, нарезанный укроп (можно положить и зонтики). Плотно зажав верх пакета, тщательно трясу, чтобы огурчики, специи и пряности хорошо перемешались. Выпускаю воздух, завязываю и кладу в холодильник на 2,5-3 часа.

Мои советы

❖ Добавлять можно любые пряности, в том числе черный или острый красный перец.

❖ Если хотите еще более быстрый результат, нарежьте огурцы половинками или четвертинками. Через 1,5-2 часа — приятного вам аппетита!

❖ И не забудьте про молодую картошечку!

Елена ТОЛМАЧЕВА, г. Мытищи

«Пятиминутки» в пакете

Это, пожалуй, самый быстрый рецепт маринованных огурцов. Нарезать их можно по-разному: вдоль на 4 части или овощечисткой тонкими пластинами. Но выполнение данного условия обязательно, так как это и есть залог скорейшего просаливания.

• 2 кг огурцов • 2 зонтика укропа • пучок зелени укропа • 2 зубчика чеснока • 3 листа черной смородины • 1 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 5 ст.л. подсолнечного масла.

Огурцы мою, удаляю кончики, разрезаю вдоль и кладу в плотный полиэтиленовый пакет. Добавляю зонтики и мелко нарезанную зелень укропа, измельченный чеснок, листья смородины, масло, уксус, сахар, соль. Завязываю пакет, хорошо встряхиваю и кладу в холодильник на 5-6 часов. Можно пробовать!

Мой совет

Помимо традиционных пряностей, можно добавить семена кориандра, паприку или смесь душистых перцев.

Елена ХРАМОВА, г. Сызрань

По стойке смирно

В емкость для засолки огурцы ставлю вертикально и не сильно плотно — так они просаливаются равномернее.

Инга КАЗУКО, г. Харьков

Классику никто не отменял

Предлагаю проверенный рецепт малосольных огурчиков, который достался мне по наследству и был не единожды оценен по достоинству дегустаторами.



• 1 кг огурцов • 1 л воды • 2 ст.л. соли • 0,5 ст.л. сахара • 3 листа смородины • лист хрена • пучок укропа • головка чеснока.

На дно банки или кастрюли кладу промытую зелень и очищенный, нарезанный пластинами чеснок. Огурцы мою, срезаю кончики и делаю неглубокие продольные надрезы, чтобы лучше и быстрее просолились. Плотно укладываю овощи в посуду. Для рассола кипячу воду с солью и сахаром, кипящим заливаю огурцы. Даю банке или кастрюле полностью остыть и ставлю в холодильник на сутки.

Мой совет

Если готовите в кастрюле, поставьте сверху гнет.

Виктория ЛАРЧЕНКО, @vkusno_vv, г. Уссурийск. Фото автора

На минеральной воде

Вот и пришла пора молоденьких огурчиков! Наша семья не упускает возможности опробовать новые интересные рецепты. Помимо зимних заготовок, как и любая хозяйка, обязательно готовлю малосольные огурцы. Способов, конечно, существует огромное множество, но хочу предложить свой вариант на минеральной воде. Именно этот ингредиент не только сокращает время засолки, но и делает овощи особенно хрустящими.

• 1 кг огурцов • 1 л минеральной воды • 2 ст.л. без верха соли • 4 зубчика чеснока • пучок укропа.

В минералке растворяю соль. На дно банки укладываю половину укропа и нарезанные пластинами 2 зубчика чеснока. По желанию можно добавить любые пряности (например, **душистый** или **черный перец горошком, лавровый лист).** Огурчики тщательно мою, кладу в банку, сверху распределяю оставшийся укроп и чеснок. Заливаю минеральной водой с солью и ставлю в холодильник. Пробовать можно уже через сутки.

Елена ГАПКАЛОВА, г. Челябинск. Фото автора

С соевым соусом и чесноком

Эта заготовка — новое веяние, пришедшее к нам из восточной кухни. Огурчики получаются нежными и хрустящими, быстро просаливаются. При этом процесс можно ускорить, залив овощи не холодной, а горячей водой. Правда, тогда они будут не такими хрусткими.

На литровую банку: • 0,5 кг огурцов • 1 ст.л. крупной соли • 3 зубчика чеснока • 4 веточки укропа • 30 мл соевого соуса • 300 мл воды.

Огурцы мою и, если есть время, недолго держу в холодной воде. Обрезаю кончики, а кожуру царапаю вилкой, сильно прижимая, чтобы получились продольные бороздки. Нарезаю кружочками одинакового размера (тонкие просаливаются быстрее, толстые — дольше). В чистую банку вливаю соевый соус, добавляю нарезанный поперек дольками зубчик чеснока, половину измельченного укропа без жестких стеблей. Затем заполняю до плечиков огурцами с оставшейся частью чеснока и укропа. Сверху всыпаю соль, заливаю остуженной кипяченой водой, закрываю полиэтиленовой или винтовой крышкой. Встряхиваю, чтобы специя растворилась, а соевый соус перемешался с рассолом. Оставляю на час при комнатной температуре, а затем храню в холодильнике. Пробовать можно уже через 2-3 часа.

Наталья АНТИПЬЕВА, г. Томск. Фото автора



Правильные пряности

Для пикантного соуса очень важно «подружить» ягоды с пряностями, которые им подходят. В частности, клубника отлично сочетается с кориандром, имбирем и розовым перцем — в этой компании ее вкус раскрывается лучше всего.

Ольга ЛАПИЦКАЯ, г. Кобрин

Из ботвы редиса

Таким соусом дополняю блюда из мяса или рыбы, пасту. А еще он очень хорош в качестве заправки для салатов.

• Пучок редиса (понадобятся только листья) • 3-4 веточки базилика • 1-2 зубчика чеснока • 50 г соленого арахиса • 30 г твердого сыра (в идеале — пармезан) • 150-200 мл оливкового масла • молотый черный перец • соль.

Ботву редиса и базилик перебираю, мою, обсушиваю. Складываю в чашу блендера зелень, очищенные зубчики чеснока, тертый или мелко нарезанный сыр и орехи. Вливаю масло, солю и перчу по вкусу. Измельчаю все до однородный массы. Перекладываю соус в сухую чистую баночку, храню под крышкой в холодильнике.

Виктория ЗАМАЛИНА, г. Днепропетровск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Зелень редиса содержит все витамины и микроэлементы, что и сам корнеплод, однако в более концентрированной форме. Рекомендую есть песто сразу после приготовления, ведь многие витамины со временем разрушаются. А для долгого хранения — замораживать соус, тогда шансов сберечь полезные вещества больше. Противопоказания: не советую данную зелень всем, у кого гастрит, язва желудка и обострение желчнокаменной болезни.

Ольга ГЛУШКО, нутрициолог, диетолог-консультант, @fit.ninzya, г. Краснодар



Острый ягодный

• 0,5 кг клубники • 100 г сушеного острого перца • по 170 мл белого и красного винного, а также бальзамического уксуса • 450 г сахара (желательно мелкого) • 4 зубчика чеснока • 10 г свежего корня имбиря • 1 ч.л. соли.

Ягоды мою, удаляю плодоножки, плоды измельчаю в пюре. Очищенные имбирь и чеснок мелко натираю. Смешиваю все ингредиенты в кастрюле с толстым дном, довожу до кипения и варю на минимальном огне, периодически помешивая, до загустения — мне понадобилось около 45 мин. Слегка остужаю соус, еще раз взбиваю блендером и довожу до кипения. Распределяю по стерилизованным бутылочкам, плотно закрываю и полностью остужаю. Храню в прохладном месте.

Ольга ПАНОВА, США-Россия

Черешня «Мио»

Когда мясо уже томится в духовке или на мангале, самое время приготовить этот соус.

• 150 г черешни • 2-3 зубчика чеснока • небольшой пучок кинзы • молотый черный перец • молотый красный перец • соль.



Черешню замачиваю в воде на 30 мин., мою, удаляю хвостики и косточки. Чищу чеснок. Обрываю листочки кинзы. Все ингредиенты соединяю, солю и перчу по вкусу, измельчаю до однородного состояния. Храню в холодильнике, но не очень долго. Для заготовки впрок советую заморозить.

Мои советы

❖ По желанию можно добавить немного оливкового масла, особенно если планируете дополнить соусом запеченное, а не жареное мясо.

❖ Выбор зелени и пряностей — дело вкуса. Например, кинзу можно заменить свежим укропом или петрушкой, листочками сельдерея. Но вот черешню менять на другие ягоды не советую.

Алена ПОПИК, г. Измаил. Фото автора

К шашлыку на скорую руку готовлю такой соус: смешиваю 1 ст. качественного (лучше домашнего) кетчупа с 2-3 измельченными зубчиками чеснока, пучком кинзы и зеленого лука и горстью рубленых ядер грецкого ореха. Приправляю щепоткой соли и любых пряностей и даю настояться.

Ревень к мясу — это что-то

К мясу мы привыкли подавать кетчуп, горчицу или хрен, а попробуйте пикантный и остренький соус из ревеня. Частенько готовлю его к шашлыку.

• 400 г ревеня • луковица • 4 ст.л. сахара • 80 мл винного уксуса или сока лимона • 100 мл воды • маленький стручок острого перца • 1 ч.л. молотого сушеного имбиря • 2 ч.л. соли • 2 ч.л. копченой сладкой паприки (если есть).

Ревень мою, обсушиваю, чищу от пленок. Нарезаю стебли маленькими кусочками поперек волокон, очищенную луковицу — полукольцами. Выкладываю в сотейник с толстым дном, добавляю сахар и соль, уксус или лимонный сок. Томлю под крышкой на малом огне около 20 мин. Иногда перемешиваю, чтобы соус не пригорел. Всыпаю пряности и готовлю еще 10 мин. Измельчаю блендером, по желанию для более однородной текстуры протираю сквозь сито. Еще раз довожу до кипения и недолго варю. Переливаю в баночку с крышкой. Храню в холодильнике.

Мой совет

Обязательно пробуйте соус в остывшем виде — в этом случае вкус воспринимается иначе, чем в горячем. Возможно, захотите добавить больше сахара или перца.

Галина ЩЕТНИКОВА, г. Санкт-Петербург.

Фото автора



Для мяса

В сезон шашлыков в соусе из ревеня мариную свиные ребрышки (кладу их прямо в кастрюлю с горячим соусом и оставляю на ночь), а затем жарю на раскаленных углях. Вкус потрясающий!

Ирина ОСИПОВА, г. Вильнюс

СОУС МОЖЕТ СПАСТИ ИЛИ УНИЧТОЖИТЬ БЛЮДО — ТАК ЖЕ КАК И ЭМОЦИИ НАШУ ЖИЗНЬ.

Народная мудрость

Цветочный уксус

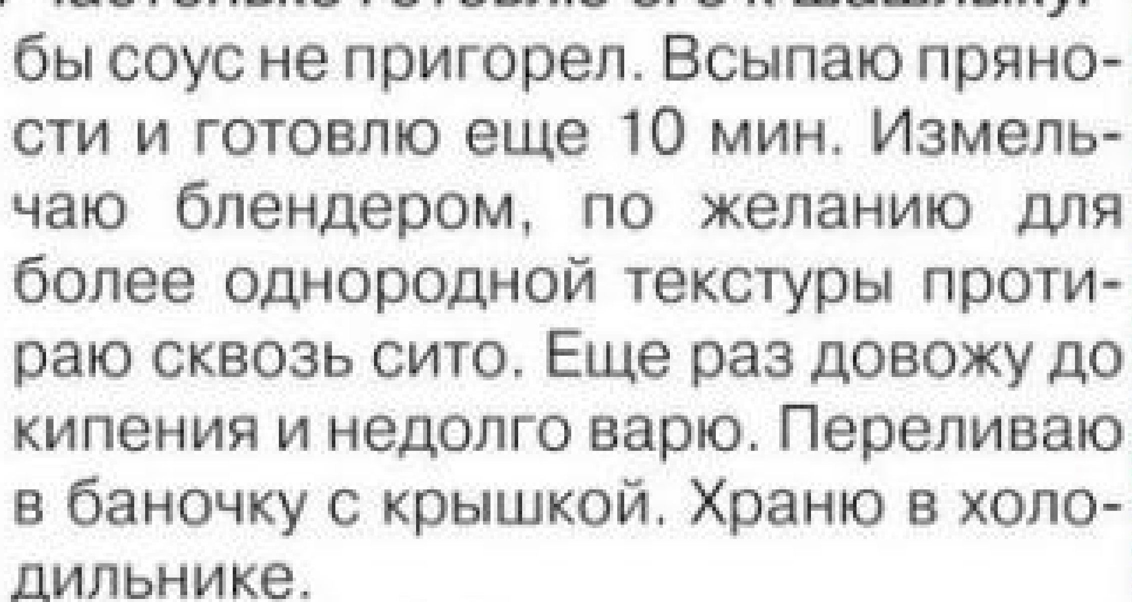
Такой уксус — идеальное дополнение в салатные заправки, к рыбе и морепродуктам. Особенно мне нравится с ним салат из свежих шампиньонов.

• Соцветия черной (!) бузины • 250 мл винного уксуса • 250 мл яблочного уксуса.

Соцветия бузины мою теплой водой, по 3-4 закладываю в бутылочку или баночку (если берете тару небольшого объема, то понадобится несколько штук). Смешиваю винный и яблочный уксус, заливаю до самого верха. Плотно закрываю. Настаиваю в темном месте 4 недели. Храню до полугода.

Наталья БАИРЛЕ, г. Вильгельмсхафен, Германия





Зеленая аджика с орехами

Подаю к мясу и просто намазываю на хлеб — вкусно, остро, ароматно.

На 250-350-граммовую баночку: • пучок зелени кинзы или петрушки • полпучка зелени укропа • 3-4 стручка сладкого зеленого перца • маленький стручок острого зеленого перца • головка чеснока • 2-3 листика свежего базилика • 1-2 ст.л. измельченных грецких орехов • 1 ч.л. хмели-сунели • 1-2 ч.л. 9%-ного уксуса • соль — по вкусу.

Укроп, петрушку и базилик мою. Перцы чищу от семян, чеснок — от шелухи. Подготовленные ингредиенты дважды пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере. Добавляю соль, хмели-сунели, уксус, рубленые орехи. Тщательно перемешиваю, перекладываю в сухую чистую баночку с плотной крышкой. Храню в холодильнике до недели.

Укропный соус

Зимой открываешь баночку с таким соусом — и кухня наполняется ароматом лета. В суп, салат, к птице, рыбе и мясу — идеально!

На 300-граммовую баночку: • 1 ст. измельченного свежего укропа • 5 зубчиков чеснока • половинка лимона • 50 мл рафинированного растительного масла • 0,5 ч.л. соли (или — по вкусу).

К укропу добавляю измельченный чеснок, соль, тертую цедру и сок лимона. Все перемешиваю и вливаю масло. Погружным блендером измельчаю массу до однородного состояния. Заполняю сухую стерилизованную баночку, закручиваю прокипяченной крышкой. Храню в холодильнике.



Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.

Фото автора

Богиня скалки и миксера

Наша гостья Галина АРТЕМЕНКО из г. Кропивницкий не только отменный кулинар, но и невероятно позитивный человек с великолепным чувством юмора. Заходишь к ней на минуточку на сайт «Жизнь — вкусная» — и пропадаешь надолго. Глаза разбегаются от обилия угощений, и каждое непременно хочется приготовить. Ох и непросто нам было выбрать рецепты для публикаций!

Я — кулинарный эмпирист, робот и маньяк! А еще, как однажды сказала моя знакомая, богиня скалки и миксера, повелительница муки и разрыхлителя, заклинательница духовки и кастрюли. Кулинария — моя главная страсть. Нигде этому не училась — только самообразование и много лет практики. Готовлю с раннего детства. Первый полноценный пирог испекла в 7 лет. Блог веду с 2010 года. Подрабатывала кулинарным копирайтером — создала почти тысячу пошаговых фото-рецептов для других сайтов. Пишу, фотографирую, обрабатываю снимки, записываю видео, монтирую их сама. С подругой проводим кулинарные мастер-классы в своем городе. Была домашним кондитером.

В мае 2017 года я перестала есть сахар и рафинированные продукты, муку. Постройнела на 20 кг. Правда, это случилось задолго до отказа от сахара. Мясоедка. Молоколюбка. Обожаю пробовать новое, сохраняя любовь к старому.

У меня есть сертификат сыровара. Продукты и все связанное с ними — главная статья моих расходов.

Автор 5 книг, причем о написании своей мечтала еще в школе. Я — профессиональный редактор и издатель, но к авторству пришла вот такой витиеватой тропой — через кулинарию.

Занудна, тщательна, щепетильна. Не даю рецепты с бухты-барахты — все должно быть проработано. И поэтому у моих читателей все по ним получается. Если что-то не вышло, обязательно объясняю почему.

Сыр лабне + маринад

Очень крутая закуска! По своей сути данный способ — универсальный: так можно замариновать любой сыр. Но предлагаю освоить его на примере нежных шариков из лабне. Если предпочитаете другие виды сыра, выбирайте молодой, не слишком плотный, с нейтральным вкусом: моцареллу, адыгейский.

- **2 л молока (в идеале — домашнего)**
- **закваска для йогурта или 2 ст.л. натурального йогурта без добавок**
- **растительное масло (желательно нерафинированное или рафинированное с добавлением ароматного: оливкового, тыквенного, орехового)**
- **чеснок**
- **острый перец**
- **сушеные травы и пряности — на ваш вкус.**

Лабне — это традиционный крем-сыр кухни стран Ближнего Востока, приготовленный из йогурта. Относится к молодым сырам, невероятно нежный и аппетитный. Может быть как сладким, так и соленым. Первый вариант отлично дополняет оладьи, блинчики или сырники.

Чтобы получились более крепкие шарики, беру непастеризованное домашнее (фермерское) молоко — с ним у сыра будет пикантный вкус и плотная текстура. Если есть опасения, пастеризую (но не кипячу!) либо готовлю из магазинного пастеризованного с добавлением хлористого кальция.

Молоко нагреваю до 38 град. и ввожу закваску. Если она сухая, смешиваю сначала с небольшим количеством напитка, чтобы избежать комкования, затем соединяю с остальным. Если использую натуральный йогурт, просто перемешиваю. Оставляю на 6-8 часов в теплом месте для сквашивания. Идеально подходят йогуртница или мультиварка в соответствующем режиме, можно поставить в теплую духовку или обернуть посуду с заготовкой толстым полотенцем.

Йогурт готов, когда масса станет плотной, но чересчур кислые запах и вкус еще не появились. Переливаю продукт в пластиковый контейнер и — в морозилку. Полностью замороженный перекладываю в дуршлаг, застеленный хлопчатобумажной тканью или сложенной в несколько слоев марлей, даю оттаять и стечь сыворотке. При необходимости перемешиваю массу, чтобы жидкость стекала равномерно. Можно поставить нетяжелый гнет.

Получившийся сыр лабне слегка солю, скатываю из него шарики размером с грецкий орех. Укладываю их в банку и заливаю ароматным растительным маслом, добавляя чеснок, травы, пряности. Выдерживаю пару часов при комнатной температуре, а затем — минимум сутки в холодильнике. Храню там же.

Мой совет

Мне нравится мариновать сыр не просто в масле, а, например, в заправке винегрет (масло + уксус + пряности), уменьшив количество кислоты. Или в масле с добавлением французской горчицы, бальзамического уксуса и вяленых слив.

Дорогие наши, каждый из вас может стать гостем очередного номера! Для этого не обязательно быть именитым блогером, автором кулинарных книг или фуд-фотографом. Главное — любить и уметь делать заготовки, а также иметь желание поделиться своим мастерством. Пишите нам, рассказывайте о своих талантах — и вполне возможно, что именно вы станете героем следующего выпуска.

Пастила без сахара

Очень насыщенная по вкусу, полезная и натуральная. Зимой будете себя хвалить! В зависимости от вида плодов пастила отличается по текстуре. Например, сливовая — плотная и гибкая, а клубничная — более тонкая и хрупкая. Об отличиях важно помнить, чтобы не пересушить заготовку, но и не оставить полусырой, ведь тогда она заплесневеет во время хранения.

Клубнику (или другие плоды, их смесь) чищу, измельчаю блендером. Протирать сквозь сито, чтобы избавиться от косточек, или нет — выбор ваш. Я делала и так, и так. Противень или лоток дегидратора застилаю листом пергамента по размеру — вырезаю с учетом маленьких (5-6 см) бортиков.

Распределяю ягодное пюре слоем 3-4 мм. В сушилке опытным путем вывела для себя объем — 500 мл, а для противня столь точно не подскажу. В дегидраторе сушу в режиме средней температуры — 50-55 град. — 12-14 часов (но ориентируйтесь на состояние пастилы).



В духовке — при 65-70 град. с конвекцией и приоткрытой дверцей, чтобы испарялась влага, до готовности. Лакомство сворачиваю рулетиками, заматываю в пищевую пленку. Храню в стеклянной банке или контейнере.

Мои советы

❖ Отнеситесь внимательно к выбору пергамента: мне попадался такой, от которого лакомство не отдерешь, даже если лист был смазан маслом.

❖ В дегидраторах обычно есть поддон для пастилы, но пользуюсь все же пергаментом. На бумаге ягодная масса сохнет быстрее.

Все это — песто

Многие знают и любят соус песто. Летом такой можно готовить постоянно: базилика море, он свежий и ароматный, стоимость небольшая. Другое дело — зима. Поэтому, пока большие пучки хорошего базилика можно без труда найти на рынке или в магазине, а еще лучше — нарвать на грядке, предлагаю готовить соус впрок. Литр песто, согласитесь, звучит внушительно, но это только кажется. Рецептов много, главное — подобрать соотношение компонентов по вкусу.

Базовый рецепт

• **Крупный пучок базилика • 70-100 мл нерафинированного оливкового масла • 50 г выдержанного твердого сыра • 30-50 г кедровых орехов • 1-2 зубчика чеснока • соль — по вкусу.**

В ступке до состояния крема толку чеснок с орешками. Добавляю базилик с солью, измельчаю до однородной кашицы. Продолжая растирать, всыпаю тертый сыр, а потом понемногу вливаю масло до желаемой консистенции соуса.

С кешью

• **Большой пучок базилика • 100-150 мл растительного масла • 60 г твердого сыра • 50-60 г кешью • 2 ст.л. белого винного уксуса • 2 зубчика чеснока • молотый черный перец • соль.**

Готовлю по базовому рецепту.

Экономвариант

• **Большой пучок петрушки • 100-150 мл растительного масла • 60 г твердого сыра • 70 г грецких орехов • сок половины лимона • 1/4 ч.л. сушеного чеснока • молотый черный перец • соль.**

Готовлю по базовому рецепту.

На зиму

Мне больше по душе всевозможные вариации песто. Это удобно, потому что можно готовить из того, что есть под рукой. Например, кедровые орехи у меня бывают редко, а другие имеются постоянно — их и использую. Да и по вкусу чисто базиликовый соус мне нравится не так сильно, как в сочетании с петрушкой.

На 1 л готового соуса:
• **2 больших пучка зеленого базилика • большой пучок петрушки • около 1 ст. растительного масла (у меня — смесь оливкового и подсолнечного) • 1/3-1/2 ст. винного уксуса • 120 г твердого сыра • 40 г кедровых орехов • 40 г фундука • 30 г грецких орехов • молотый черный перец — по вкусу • соль — по вкусу.**

Порциями измельчаю все ингредиенты в блендере, смешиваю, солю и перчу по вкусу. Раскладываю в контейнеры, сверху наливаю тонкий слой масла и — в морозилку на хранение.

Мой совет

Петрушку можно заменить руколой или шпинатом.



Пикули

Это очень пряные кисло-сладкие огурчики, с которыми бутерброд, бургер, шаурма и любой домашний фаст-фуд станут вкуснее. По соотношению соли и сахара заготовка может показаться чересчур насыщенной, но это сделано специально — в итоговом блюде вкус раскроется как надо. По этому же рецепту можете смело мариновать и другие плоды: морковь, капусту, свеклу, тыкву, цветную капусту, сладкий перец... Главное — нарезайте ингредиенты небольшими кусочками, чтобы быстрее замариновались. Также подходят молодые овощи. Но огурцы — это классика.

На полулитровую банку: • 2-3 огурца • луковица • 150 мл натурального 4-6%-ного уксуса • 100 г сахара • 30 г соли • 6 горошин душистого перца • 2 ч.л. зернистой горчицы или горчичных зерен (либо по 1 ч.л. обычной горчицы и хрена).

Огурцы нарезаю кружочками толщиной 1,5-2 мм, лук — такими же колечками. Выкладываю овощи в банку слоями, слегка утрамбовывая, но сильно не прижимаю.

В эмалированный ковшик всыпаю сахар, соль, горошины перца и горчицу. Вливаю уксус, слегка перемешиваю и на малом огне довожу до кипения и растворения специй. Кипящим маринадом заливаю овощи в банке. Закрываю крышкой и оставляю при комнатной температуре. Когда заливка остынет, пикули готовы. Храню в прохладном месте.

Мой совет

Если берете столовый 9%-ный уксус, уменьшите его количество в 1,5-2 раза.

Огурцы по-корейски «Сама пикантность»

Сочные ломтики огурцов с хрустящей и яркой морковкой в пикантной заправке. По желанию можно добавлять и другие овощи, но даже этот базовый и самый простой вариант удивительно хорош. Летом подаю огурцы по-корейски как салат, зимой это — отличная закуска или гарнир.



• 2 кг огурцов • 0,5 кг моркови • 100 г сахара • 50 г соли • 1 ст.л. измельченного чеснока • 125 мл 9%-ного уксуса • 125 мл растительного масла • острый красный перец — по вкусу.

Мою и нарезаю овощи: огурцы — вдоль четвертинками (кончики удаляю), морковь — тонкими полосками, острый перец — колечками. Добавляю соль, сахар, уксус, масло и чеснок. Сразу появится такой аромат, что захочется съесть этот салат здесь и сейчас, но не поддавайтесь: даже после непродолжительного маринования будет еще вкуснее. Все хорошо перемешиваю и выдерживаю минимум 3,5-4 часа. Но, бывало, и на ночь оставляла. Раскладываю овощи в стерилизованные банки, заливаю смесью маринада и выделившегося сока. Стерилизую в кипящей воде 15 мин. полулитровые банки, 20 мин. — литровые. Закатываю и укутываю до остывания. Маринад в банках может быть немного мутным первые несколько дней, но позже становится прозрачным.

Мои советы

❖ Вместо свежего острого перца можно по вкусу добавить молотый красный перец.

❖ Все банки стерилизую в духовке при 110-120 град. от 20 мин. в зависимости от объема.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса.
Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Ассорти, лечо, икра, всевозможные салаты — с таким запасом любая зима не страшна. А ведь не только домочадцев можно накормить, но и гостей приветить. Дорогие наши, делитесь своими лучшими рецептами, душевными историями, принимайте участие в творческом конкурсе и получайте заслуженное денежное вознаграждение.

«Нежинская» универсальная закуска

Очень хорошая заготовка! И выход неплох: из 5,5 кг огурцов (но даю рецепт на меньший вес) получилось 12 полулитровых банок салата. Осталось немного непристроенного, и я «уговорила» его с черным хлебушком — вкусно, огурчики такие хрустящие… Заготовку можно назвать многоцелевой: на гарнир подать, в другой салат добавить (капустный, оливье, овощной), в качестве закуски на тост или гренку положить, в бургере котлетку дополнить и т.д. Рецепт удачный и простой.

• 2 кг огурцов • 400 г очищенного лука • 2 ст.л. с верхом сахара • 1,5 ст.л. каменной соли • 100 мл винного белого или 9%-ного столового уксуса • маленький пучок укропа.

Огурцы мою в теплой воде, удаляю кончики, заливаю холодной водой и оставляю на 3-4 часа — тогда после термообработки они сохранят цвет и будут хрустеть. Желательно разок-другой поменять воду на более холодную. Нарезаю огурцы тонкими кружочками, лук — колечками, всыпаю к овощам измельченный укроп, соль, сахар, тщательно перемешиваю руками. Даю смеси просолиться 30-40 мин., чтобы выступил сок (а его будет достаточно). Вливаю уксус, еще раз аккуратно перемешиваю, обязательно пробую огуречный сок — именно он концентрирует в себе вкус. Если нужно, добавляю еще немного сахара и соли. Сами огурцы на данном этапе не особо вкусные — они еще не промариновались как надо. Оставляю на 5 мин., затем плотно заполняю салатом стерилизованные полулитровые банки, но не утрамбовываю. Заливаю маринад — овощи должны быть полностью им покрыты. Прикрываю крышками и стерилизую 10 мин. Закатываю, переворачиваю до остывания, не укутывая, — так огурцы останутся хрустящими.

Выход: 4,5 полулитровых банки салата.



Мои советы

❖ Желательно подбирать лук размером под огурцы — он будет лучше смотреться в салате.

❖ При подаче заготовку можно слегка дополнить растительным маслом.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров.
Фото автора

Кусочки огурцов, как отметила автор, должны быть тоненькими, но никак не толстыми кругляшами. Поэтому натираю молоденькие плоды на терке-шинковке, чтобы получались слайсы нужной толщины.

Лечо «Стрелеччо»

Очень вкусно! А если подать к горячим пельменям или молодой картошечке с пылу с жару — вообще закачаешься!

На литровую банку: • чесночные стрелки • по пучку укропа и петрушки.

Для соуса (на 0,5 л воды): • 0,5 л томатной пасты • 0,5 ст. растительного масла • 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 0,5 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли.

Чесночные стрелки мою, удаляю верхушки, нарезаю кусочками 1-2 см. В воду добавляю томатную пасту, масло, сахар и соль, довожу до кипения. Всыпаю чесночные стрелки, варю 20 мин. Вливаю уксус, кладу рубленую зелень и готовлю еще 2-3 мин. Горячую массу выкладываю в подготовленную литровую банку, стерилизую 15-20 мин., закатываю, переворачиваю до остывания.

Александра СЕРДЮК, г. Бердичев

Всегда удачная подписка

Дорогие наши друзья-подписчики, вы дарите нам свое признание, а мы вам — подарки! Спешите их получить!



1 Подпишитесь на 2-е полугодие 2021 г. на **«Сваты. Заготовки»** и **«Сваты на даче»**.

2 До 1 июля 2021 г. вышлите в редакцию копии подписных квитанций и маркированный конверт. Обязательно укажите свои ФИО, почтовый индекс и адрес.

3 Ждите **в подарок** уникальный журнал (на выбор): «Огород на подоконнике» или «Сытные заготовки для вашей кладовки».



Наша справка

Журналы «Огород на подоконнике» и «Сытные заготовки для вашей кладовки», в которых собраны самые лучшие, надежные, проверенные и доступные советы и рецепты авторов-«толоковцев», вы не найдете в продаже. Так что не упустите возможность стать обладателем этих полезных «практических пособий»!



Самые выгодные подписные индексы:

«Сваты. Заготовки»
полугодовые:
П0479 «Почта России»
86233 «Почта Крыма»

«Сваты на даче»
полугодовые:
П0411 «Почта России»
86230 «Почта Крыма»

Подписаться можно на сайте **toloka24.ru** со скидкой **15%** по промокоду **«SP21»**

Срок рассылки подарков — до 20 августа 2021 г.

Наш адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200
Акция «СнД» + «СЗ»
Электронная почта:
svd@toloka.com, sz@toloka.com

Организатор акции:
ООО «Издательский дом «Толока»
(214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а;
ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329)
Телефон для справок: 8 (4812) 64-75-65
Реклама

А с 7 по 17 июня цены еще ниже!



Цветочные варенья и сиропы — это не просто лакомства. Они содержат в себе и эмоциональный подтекст: зная, что ароматнейший «мед» приготовлен из сирени, мы представляем теплую весну с пронизанным свежестью воздухом. А солнечные одуванчики сразу поднимают настроение! Давайте же наполним закрома этими яркими заготовками. А зимой будет что вспомнить!

«Мед» из одуванчиков

Большинство из нас воспринимает одуванчики как надоедливые сорняки, а ведь эти желтые цветы — настоящая отрада для глаз после серой и унылой зимы. Каждый раз, проходя через лужайку, хочется остановиться и полюбоваться их красотой. Сейчас популярны рецепты лакомств из цветков (сирени, липы, бузины) и ароматных трав (мяты, тимьяна). И приготовление «меда» из одуванчиков давно было у меня в планах. Почему бы и нет?! Первоначально в варенье чувствуется легкий травяной привкус, но лимон, конечно, доминирует. Прозрачность зависит от использования желирующих компонентов и времени варки: чем дольше, тем гуще консистенция и насыщеннее цвет. Так как я добавляла желфикс и не снимала пену, сироп получился плотным и менее прозрачным. Результатом осталась очень довольна. Одуванчиковый «мед» — прекрасное дополнение к оладьям, блинчикам, мороженому. Не упускайте момент — готовьте и будьте счастливы!



• Литровая банка цветков одуванчика • 2,5 ст. сахара • 700 мл воды • лимон • 1 ч.л. с верхом желфикса.

Зеленые чашелистики с цветков удаляю, заливаю одуванчики подсоленной холодной водой, оставляю на ночь. Сливаю, сырье хорошо промываю, даю стечь жидкости. Заливаю 0,7 л свежей холодной воды и довожу до кипения. Через 10-15 мин. снимаю с огня и полностью остужаю отвар. Изначально он будет неприглядного бурого цвета — не переживайте: лимонный сок преобразит его. Процеживаю отвар сквозь сито, жмых удаляю. На 2,5 ст. отвара добавляю 2,5 ст. сахара. На малом огне довожу сироп до кипения и готовлю 10-15 мин., периодически помешивая. Полностью остужаю. Количество подходов «уварить-остудить» зависит от желаемой густоты. Добавляю тертую цедру лимона. Загустить сироп можно также с помощью желирующего компонента — использую желфикс, содержащий цитрусовый пектин: перемешиваю его в соке одного лимона и ввожу в сироп. Образующуюся пену не снимаю, а вмешиваю венчиком при варке. Готовлю в пять этапов. Завершаю, когда по консистенции лакомство будет напоминать мед. Разливаю горячую массу в подготовленные банки и закрываю крышками.

Елена ГАПКАЛОВА, г. Челябинск.
Фото автора

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

❖ Одуванчик издавна называют эликсиром жизни. В цветках растения содержатся каротиноиды, необходимые для поддержания хорошего зрения.

❖ Также в одуванчике есть никотиновая кислота, принимающая участие во многих окислительных реакциях живых клеток, витамины группы В, флавоноидные соединения, действующие как антиоксидантное, спазмолитическое, противовоспалительное, бактерицидное средство.

❖ Богаты цветки и другими веществами, обладающими противовоспалительными и антимикробными свойствами.

❖ У растения есть противопоказания к использованию. Оно под запретом при закупорке желчных путей. С большой осторожностью применяют его при язвенной болезни и гастрите. Передозировка может быть причиной диареи и рвоты.

***Важно!** Цветки одуванчика следует собирать вдали от промышленных зон, автодорог, сельскохозяйственных полей и свалок.*

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

Апельсин и бузина — насытимся сполна

Отличное дополнение ко многим блюдам, причем не только сладким. Такое лакомство идеально подходит к блинам, оладьям, овсяной каше, йогурту и творогу.

• 1 кг апельсинов • 600 г сахара • 30 мл сиропа из цветков бузины.

Апельсины мою, с помощью овощечистки снимаю цедру, нарезаю ее тонкой соломкой, а мякоть пропускаю через соковыжималку. Смешиваю апельсиновый сок с 750 мл воды, всыпаю сахар и на среднем огне довожу до кипения. Добавляю цедру, варю еще час. Вливаю готовый сироп из бузины, хорошо перемешиваю. Распределяю джем в стерилизованные банки, закручиваю и даю остыть. Храню в темном прохладном месте.

Амалия КАРС, @amaliya_foodblogger, г. Москва. Фото автора



***От Сватов:** А как готовить сироп из цветков бузины в домашних условиях, смотрите на стр. 18.*

«Сиреневый туман...»

Многие при слове «варенье» представляют вишневое, клубничное, смородиновое и другие ягодные варианты. А как вам, например, лакомство из цветков сирени? Вкус его сладкий, с едва заметной горчинкой. Непременно приготовьте и удивите родных и друзей. Где и когда они еще такое попробуют? Только у вас!

• 0,5 кг цветков лиловой (обязательно!) сирени • 0,5 кг + 1 ст.л. сахара • пол-лимона.



Цветки сирени мою, заливаю 2 ст. воды, довожу до кипения и варю 10 мин. Снимаю с огня. Добавляю сок лимона, закрываю крышкой, настаиваю 20-30 мин. Когда выделится сок, процеживаю и на его основе готовлю сироп: нагреваю на малом огне, постоянно помешивая, до растворения сахара. В это же время цветки сирени тщательно растираю с 1 ст.л. сахара и десятью капельками лимонного сока, перекладываю в сироп. Довожу до кипения, уменьшаю огонь до минимума и варю 20 мин., постоянно помешивая. Готовое горячее варенье разливаю в стерилизованные банки и закатываю прокипяченными крышками. Храню в прохладном месте.

«Белой акации гроздья душистые...»

Акация не только изумительно пахнет, но и омолаживает, улучшает память и укрепляет иммунитет. А еще из нее можно приготовить лакомство.

• 1,5 кг цветков белой акации • 750 г сахара.



Подготовленные цветки (без веточек) кладу в кастрюлю. Отдельно варю сироп из сахара и 200 мл воды. Готовым заливаю цветки и томлю на малом огне 35-40 мин., постоянно помешивая. Затем процеживаю сквозь сито и варю еще 10 мин. Переливаю лакомство в стерилизованные банки, закатываю и укутываю до остывания. Храню в темном прохладном месте.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки.
Фото автора

Свежее дыхание

Нарезаю 250 г промытой свежей мяты и 2 средних лимона с кожурой, заливаю 0,5 л воды, довожу до кипения, варю 10 мин. Снимаю с огня и оставляю на ночь. Утром процеживаю, всыпаю 1 кг сахара и томлю на малом огне еще 2 часа. Разливаю готовое варенье горячим в стерилизованные банки, закатываю.

Антонина КОРОЛЕВА, г. Одесса

Из лепестков пионов

Вкус у лакомства необычный — ни на что не похож, но интересный. Особенно мне понравилось добавлять варенье в чай.

• 8 бутонов пиона • 0,5 кг сахара • 1 ст. воды • 4 ст.л. отвара каркаде • цедра лимона • сок лимона — по вкусу • палочка корицы • щепотка ванилина • щепотка кардамона.

С цветков обрываю лепестки, кладу в кастрюлю, засыпаю сахаром. Вливаю воду и заранее заваренный каркаде. Добавляю пряности. Нагреваю, чтобы сахар растворился. Варю на малом огне 20-25 мин., периодически помешивая. В конце всыпаю цедру и вливаю сок лимона. Готовлю еще 5 мин. Горячее варенье разливаю в стерилизованные банки, закручиваю прокипяченными крышками и переворачиваю.

Выход: 2 банки по 200 мл.

Мой совет

Для лакомства годятся розовые, бордовые или белые пионы. А вот красные, говорят, ядовитые.

Анжелика МОСТОВАЯ, г. Кременчуг

Цветочные варенья: премудрости творения

Варенье из цветов — это в первую очередь изысканный, необычный и красивый десерт. Лакомство можно подавать к чаю или дополнить им мороженое, оладьи, блинчики, пропитать бисквит... Наш консультант, травница Татьяна ЗОЛОТУХИНА из г. Балашова, расскажет, какие цветы годятся для таких целей, поведает также о полезных свойствах диковинного варенья и премудростях его приготовления.

Выбор цветков

- Лепестки шиповника, роз, пиона уклоняющегося, ирисов, фиалки.
- Соцветия сирени лиловой, бузины черной, акации белой.
- Цветки каштана конского, кипрея узколистного, клевера лугового, вереска обыкновенного.

Полезные свойства

- Благотворное влияние на иммунитет, нервную и сердечно-сосудистую систему.
- Содержат много витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, а также биологически активных веществ.

Премудрости приготовления

- Цветы должны быть выращены в экологически чистом месте, вдали от автомобильных дорог, без применения химических удобрений.
- Занимайтесь сбором сырья в ясную сухую погоду, желательно в первой половине дня.
- Цветки и лепестки перед приготовлением лучше не промывать, чтобы не смыть пыльцу, в которой больше всего пользы и аромата.
- Такой «мед» ни в коем случае нельзя готовить в металлической посуде. Идеальный вариант — стеклянная или керамическая, можно и эмалированная.
- Не стоит долго уваривать лакомство, иначе оно лишится основного вкуса и пользы.
- Чтобы варенье не засахарилось, добавьте в сироп в конце варки немного лимонного сока.
- Общие пропорции для приготовления: на 0,5 л воды — 1 ст. лепестков или цветков, 2 ст.л. лимонного сока и 0,5 кг сахара.
- Храните «мед» в темном прохладном месте в закатанном виде, как и обычное варенье.

Все о пользе



Клубника (земляника садовая) — одна из самых популярных летних ягод, у которой множество достоинств. Подробнее о пользе рассказывает нутрициолог Юлия ЛЮМЬЕ, @julia_lumie, г. Орел.

❖Клубника — источник витаминов группы В, которые активно участвуют в обмене веществ, клеточном строении. Они нужны для нормальной работы пищеварительной, нервной, эндокринной системы.

❖Важное значение имеет витамин В9 (фолиевая кислота), особенно для женщин в период беременности и во время подготовки к ней.

❖Эта яркая ягода стоит на страже нашего иммунитета. За счет содержания целого ряда витаминов, в том числе С, активизирует защитные силы организма. Оказывает и легкий противовоспалительный эффект, поэтому рекомендую ее тем, кто приболел или восстанавливается после болезни.

❖Клетчатка регулирует уровень сахара в крови, помогает снизить количество «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности), поддерживает нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта.

Доказано: от цвета клубники зависит количество полезных веществ в ней. Выбирайте яркие ягоды: чем насыщеннее оттенок, тем больше витаминов.

❖В клубнике содержится значительное количество антиоксидантов. Они повышают сопротивляемость организма, противодействуют процессу разрушения клеток, активно борются с клеточным старением.

❖Энергетическая ценность этой ягоды — около 40 ккал на 100 г. Ее смело можно есть, даже если вы всерьез занялись своим питанием и хотите похудеть.

Под запретом

❖Если есть аллергические реакции.

❖Для кормящих мам.

❖При заболеваниях желудочно-кишечного тракта в острой фазе и повышенной кислотности желудка.

❖Если проходите процедуру отбеливания зубов.

Восторг подруг

Мама рассказывает, что раньше поверхность сладких заготовок поливали спиртом, чтобы ягоды хорошо и долго хранились. Я же в процессе приготовления клубничного варенья добавила грецкие орехи и ликер в само лакомство. Угощение получилось просто роскошное — все мои подруги от него в восторге!

• 2 кг клубники • 2,2 кг сахара • 200 г ядер грецких орехов • 2 ст.л. цитрусового ликера типа «Куантро».

Ягоды мою, удаляю плодоножки и обсушиваю на полотенце. В тазу пересыпаю сахаром и оставляю на ночь. Клубнику с выделившимся соком довожу до кипения, снимаю с огня и оставляю на 5-6 часов, чтобы ягоды пропитались сиропом. Орехи крупно нарезаю и обжариваю на сухой сковороде не более 3 мин. Снова довожу ягодную массу до кипения, всыпаю орехи и варю до готовности (примерно 30 мин.). За 5 мин. до окончания варки вливаю ликер, перемешиваю и разливаю в стерилизованные банки. Закатываю.

Анастасия КУДРИНА, Белгородская обл.

На фото — моя коллега Даша



Ягодка к ягодке

Коллеги всегда удивляются, как у меня получается такое идеальное клубничное варенье: все ягодки целенькие, не развариваются в пюре. Я и невестку научила правильному способу варки, и прошлым летом она под моим чутким руководством приготовила свое первое клубничное лакомство.

• 1 кг крепких ягод клубники • 2 кг сахара • 1 ст.л. лимонного сока или 10 г лимонной кислоты.

Ягоды перебираю, мою, удаляю плодоножки, слегка просушиваю. Перекладываю в широкую кастрюлю или таз, пересыпая слои 1 кг сахара и не перемешивая. Сверху засыпаю оставшимся сахаром так, чтобы он равномерно покрывал клубнику. Посуду накрываю марлей и оставляю на ночь. Ягоды с выделившимся соком довожу до кипения и на малом огне варю 5 мин., снимая пену и аккуратно помешивая лопаткой, чтобы не повредить плоды. Оставляю массу до полного остывания, снова довожу до кипения и опять отставляю. Третий раз варю до густоты, добавив лимонный сок или кислоту. Подкисленные ягоды не засахарятся со временем, а сироп сохранит насыщенный цвет. Разливаю горячее лакомство в заранее вымытые с содой сухие стерилизованные банки, укупориваю прокипяченными крышками, укутываю до остывания. Храню в темном прохладном месте.



Татьяна ВЕЧКАНОВА, г. Катав-Ивановск.

Фото автора

С ревенем

• 600 г клубники • 400 г стеблей ревеня • 600 г сахара • 3 ст.л. лимонного сока.

Ревень мою, нарезаю кубиками, засыпаю сахаром и оставляю на 2-3 часа. Когда даст сок, довожу до кипения и варю на малом огне 15 мин. Крупную клубнику нарезаю четвертинками, добавляю к ревеню и готовлю все вместе, помешивая и снимая пену, еще 20 мин. Вливаю лимонный сок, увариваю до загустения 5-10 мин. Переливаю в стерилизованные банки, закатываю.



Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора

Сироп из цветков бузины

• 25 соцветий черной бузины • 2 лимона • 1 кг сахара • 1 л воды • 1 ст.л. лимонной кислоты.

Соцветия перебираю, встряхиваю, раскладываю на чистой поверхности, чтобы избавиться от непрошеных гостей (букашек, мошек). Довожу до кипения воду с сахаром, всыпаю лимонку, перемешиваю, полностью остужаю сироп. Цитрусы мою, вместе с кожурой нарезаю кружочками, удаляя косточки. В трехлитровую банку, чередуя, кладу цветки бузины и дольки лимона, заливаю остывшим сиропом, накрываю крышкой и оставляю на три дня при комнатной температуре. Время от времени перемешиваю. Затем настой процеживаю, довожу до кипения, но не кипячу. Разливаю в стерилизованные банки или бутылки, плотно укупориваю. Храню в прохладном темном месте до года.





Мой совет

С таким сиропом готовлю коктейли: развожу в пропорции 1:2 или 1:3 с питьевой или газированной водой, а для алкогольного варианта — с белым сухим вином или шампанским. Обязательно добавляю лед.

Галина ДАВЫДОВА, г. Москва. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

О целительных свойствах бузины известно очень давно. Существуют даже мифы и легенды о «дереве, продлевающем жизнь», а у детского писателя Андерсена есть сказка «Бузинная матушка».

Приверженцы народной медицины считают, что соцветия бузины помогают бороться с простудой и гриппом благодаря своим мочегонным, потогонным и противовоспалительным свойствам. По моему мнению, такой эффект достигается за счет содержания в цветках аскорбиновой кислоты, каротина и дубильных веществ, которые являются антиоксидантами, то есть борются с вредоносными молекулами в организме.

Единственное, на что я обратила бы внимание в этом рецепте, — количество сахара. Было бы отлично уменьшить его вдвое, чтобы напиток не был слишком сладким и в нем максимально сохранились полезные свойства растения. Кроме того, не рекомендую данный сироп людям с лишним весом и сахарным диабетом, чтобы не вызвать резкого скачка сахара в крови.

Но если рассматривать заготовку в качестве альтернативы другим сладким напиткам (магазинному соку, газировке), то, конечно, это беспроигрышный вариант.

Дарья ДУДКО, нутрициолог, консультант по питанию, @dadudko, г. Омск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а какие напитки вы заготавливаете впрок? Может, знаете способ, как по максимуму сохранить витамины в домашнем соке или закатать компот, приложив минимум усилий? Или имеете славу опытного винодела? Делитесь своими рецептами и советами — и получайте денежное вознаграждение за публикацию.



Ревень без стерилизации

Напиток получается вкусным, с нежной кислинкой. Предпочитаю перед подачей разбавлять такой компот водой или добавлять в стакан несколько кубиков льда. Заготовка прекрасно хранится всю зиму в кладовке.

На пять 0,7-литровых банок: • 750 г стеблей ревеня • 300 г сахара • 2,8 л воды.

Ревень мою. Каждый стебель по всей длине чищу от тонкой пленки, нарезаю небольшими кусочками. Для сиропа довожу до кипения воду с сахаром, варю 3 мин. до полного растворения специи. В стерилизованные банки раскладываю кусочки ревеня, заполняя на 1/3 объема. Под самое горлышко заливаю горячим сиропом и сразу же закатываю прокипяченными крышками. Переворачиваю, укутываю до остывания. Ставлю на хранение в темное прохладное место.



С клубничной ноткой

Уверена: и такой ароматный вариант освежающего напитка придется вам по вкусу.

На пять 0,8-литровых банок: • 0,6 кг ревеня • 0,3 кг клубники • 300 г сахара • 3 л воды.

Ревень мою, чищу по всей длине стеблей, нарезаю кусочками 1-1,5 см. У клубники удаляю чашелистики, ягоды мою. Распределяю по стерилизованным банкам на половину объема сначала ревень, затем — клубнику. Увариваю воду с сахаром после закипания 3 мин. Вливаю в банки под горлышко. Закатываю прокипяченными крышками, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

Вероника КРАМАРЬ, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Водка со вкусом... рассола

Итак, дорогие читатели, ловите лайфхак, как сделать потрясающий презент с минимальными затратами — сил, энергии и финансов. Можно сказать, за вас поработает матушка-природа. Вам же достанутся исключительно овации и возгласы удивления: мол, ну и затейник же ты, даритель!

Если честно, идею подобного подарка подсмотрела у одного блогера-самогонщика и... сразу же озадачилась поиском подходящей тары. Благо огород с огуречными грядками имелся в шаговой доступности, и там как раз начинали завязываться первые зеленцы. Впрочем, даже если вы житель городских джунглей, ничто не мешает вам провести эксперимент и вырастить огурец в бутылке на собственном окне или балконе. Тем более что подходящие для домашнего выращивания семена овощей нынче найти не проблема. Итак, приступим?

1. Повторюсь, нужно найти подходящую бутылку. По возможности презентабельную внешне и обязательно с горлышком покороче. Вы же не хотите, чтобы ваш огурец вытянулся в длину и напоминал карандаш? Тару тщательно мою внутри и снаружи, освобождаю от всевозможных наклеек-логотипов (для этого сначала их как следует отмачиваю в воде, отдираю ножом, а остатки клея стираю ватным диском, смоченным растворителем или жидкостью для снятия лака, затем еще раз мою) и обсушиваю.

2. На грядке ищу завязавшийся огурчик, который без проблем пролезет в горлышко. Заселяю его в новый стеклянный «дом», причем весьма аккуратно, чтобы не оторвать от стебля. Отверстие завязываю марлей, чтобы туда не попал мусор, и забываю бутылку в огороде на день-другой. Обязательно следите, чтобы зеленец не перерос. Как вы понимаете, все то же самое можно проделать и на балконе. Там главное — надежно закрепить бутылку (можно, например, использовать подставку).

3. Как только огурчик в стеклянном сосуде достигнет подходящего размера, аккуратно его срываю. Если внутри заметен мусор, наливаю чистую воду, как следует трясу и сливаю. А затем заливаю водку, плотно укупориваю и оставляю на 5-10 дней в темном месте.

4. В принципе, и сам зеленец в бутылке — то еще диво, к тому же он щедро поделится с алкоголем своими свежими нотками. Но ежели хотите получить напиток, напоминающий по вкусу одновременно овощной салатик и огуречный рассол, советую добавить пряности: **зонтик свежего укропа** с семенами, **лавровый лист,** несколько **горошин черного и душистого перца.**



Уверяю вас: такой презент оценят даже те, кто в принципе к спиртному равнодушен. Ну и не избежать вопросов: «А как там оказался огурец?» Хитро подмигните: «Ловкость рук и никакого мошенничества».

Мой совет

Таким же образом можно приготовить, например, грушевую или сливовую настойку.

Наталья ГОРОВЦОВА, г. Могилев.
Фото автора

Ликер по мотивам XUXU (Ксу-Ксу)

Ваше издание приносит нам, читателям, радость. Так прекрасно, что любая хозяйка может поделиться своими рецептами или кулинарными секретами — простыми, доступными, а главное — написанными от души! Благодарю за это редакцию и читателей. Сама же хочу представить вашему вниманию вариант немецкого клубничного ликера. В ягодный сезон всегда его готовлю и угощаю родных.

- **0,6 кг спелой клубники** • **100 г сахара**
- **50 мл сока лимона** • **370 мл водки.**

Клубнику мою, удаляю чашелистики. Смешиваю с сахаром, измельчаю блендером в пюре. Дважды пропускаю массу сквозь сито, чтобы избавиться от зернышек. Вливаю сок лимона, водку, взбалтываю и переливаю в бутылку. Плотно укупориваю и ставлю в прохладное место на две недели. А потом можно дегустировать!

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин.
Фото автора



Как пить?

Клубничный ликер XUXU правильно пить маленькими стопками, предварительно охладив до 10 град. Самый простой способ снизить крепость ликера, практически не изменив вкус, — разбавить его клубничным соком.

По коктейльчику!

Клубничный ликер входит в состав множества коктейлей и десертов.

- **XUXU Splash.** Клубничный ликер разбавить газировкой в равных пропорциях. Подавать со льдом.
- **XUXU Motohito.** На дне стакана измельчить листья мяты, добавить лед. Влить клубничный ликер, текилу, сок лайма или лимона и сахарный сироп в соотношении 5:3:2:1,5. Долить до верха газировку, подавать с дольками лайма.
- **XUXU Bana.** В банановый сок медленно влить клубничный ликер (в пропорции 2:1) так, чтобы слои по возможности не смешивались. Подавать, украсив клубникой.
- **XUXU Tonic.** Ксу-Ксу смешать с тоником в пропорции 1:2. Подавать со льдом.
- **XUXU Secco.** Клубничный ликер смешать с сухим игристым вином в любой пропорции. Подавать со льдом.

Юрий ПЕТРОВИЧ, создатель сайта ценителей спиртных напитков

Мортаделла

• 2 кг свиной лопатки • 400 г сала (шейная часть) • 200 мл белого сухого вина • по 2 ст.л. морской соли и коричневого сахара • по 1 ч.л. молотого черного перца, тертого мускатного ореха, гранулированного сушеного чеснока, чабреца • по 0,5 ч.л. молотого красного и белого перца • оливки • фисташки.

Мясо пропускаю через мясорубку, вливаю 0,5 ст. вина, перемешиваю и еще дважды пропускаю через мясорубку, подливая оставшееся вино. В готовый фарш добавляю пряности, соль и сахар. При необходимости вливаю немного ледяной воды и хорошенько отбиваю массу о стол. Накрываю пищевой пленкой и — в морозилку на 2-3 часа, а затем — на несколько часов (а лучше на ночь) в холодильник.

Сало слегка подмораживаю и нарезаю кубиками по 0,5 см. Подмешиваю в фарш, всыпаю нарезанные колечками оливки, крупно нарубленные фисташки, тщательно вымешиваю и отбиваю о стол, чтобы масса стала вязкой и однородной.

Пакет для запекания вкладываю в цилиндрическую форму (у меня — ветчинница, можно — чистый тетрапакет от сока), плотно заполняю фаршем, постукивая о стол, чтобы вышел воздух. Конец закручиваю и завязываю. Заготовку с будущей мортаделлой кладу в кастрюлю с холодной водой и нагреваю на малом огне, постепенно доводя температуру жидкости до 90 град. Варю колбасу 2 часа, стараясь выдерживать данную температуру, то есть периодически отключаю, а потом снова включаю огонь. Готовность проверяю термометром — температура внутри батона должна достигнуть 70 град.

Перекладываю колбасу в пакете в ледяную воду на несколько минут или обдаю холодным «душем», а затем достаю и подвешиваю на несколько часов в прохладном месте. Храню мортаделлу в холодильнике.

В октябре в честь мортаделлы в итальянском городе Болонья даже устраивают праздник. Его еще называют «розовый день», имея в виду цвет колбасы.



Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог. Фото автора



Полендвица

Тонкие кусочки полендвицы составят прекрасный дуэт с бокалом сухого красного вина. «Рюмка водки на столе»? Что ж, деликатес и тут окажется к месту.

Для вяления подходит и **свинина,** и **говядина.** Выбираю самые нежные части туши — филе или вырезку. Кусок чищу от пленок, остатков жира, обсушиваю бумажными салфетками. Тщательно втираю в него **соль,** кладу в контейнер и — в холодильник на три дня. Каждый день переворачиваю.

По прошествии этого срока счищаю остатки соли, а мясо щедро натираю смесью пряностей. «Букет» собираю по своему вкусу. Для свинины — **молотые черный, острый красный, душистый перец, кориандр.** Для говядины — **молотые черный и душистый перец, гвоздика, чабрец.** Заворачиваю заготовку в отрез чистой марли и подвешиваю в хорошо проветриваемом месте. Время вяления зависит от размеров куска — обычно уходит от 1 до 3 недель. Готовая полендвица должна быть плотной и упругой, однородного цвета. Храню в холодильнике, завернув в марлю.

Жанна ДАНИЛОВА, г. Бричень. Фото автора

Ветчина на все времена

Для приготовления этого деликатеса желательно иметь ветчинницу и кулинарный термометр. И если без первой можно обойтись (ниже подскажу как), то второй все же необходим для контроля нужной температуры.

• 1 кг свиной вырезки (лопатка) • 20 г соли (в идеале — по 10 г поваренной и нитритной) • 100 мл воды • 5 г сахарной пудры • по 2 г молотых черного и душистого перца • 3 г молотого белого перца • 1 ч.л. гранулированного сушеного чеснока.

Мясо нарезаю кусочками 1-3 см, солю и оставляю в холодильнике на 1-2 суток (оптимальная температура — 4-5 град.). По истечении времени вливаю воду, перемешиваю 5-6 мин. до появления белых прожилок. Всыпаю сахарную пудру и пряности, тщательно вымешиваю. Затем массу плотно выкладываю в пакет ветчинницы, закрываю крышкой и — снова в холодильник на пару часов для осадки и ферментации. В кастрюле нагреваю воду до 80 град. Погружаю в нее ветчинницу и нагреваю, контролируя температуру воды — не выше 80 град. Дожидаюсь, чтобы центр мясного батона прогрелся до 70 град. Затем ветчинницу достаю, остужаю и ставлю в холодильник на 2-3 суток. Достаю деликатес и тонко нарезаю для подачи.

Почему так важно не перегревать ветчину при варке? Если температура будет выше 90 град., то белок свернется и продукт получится сухой, жесткий, невкусный, будет разваливаться на куски — этакий запеченный шашлык в оболочке. Именно поэтому не рекомендую ставить ветчинницу в духовку или аэрогриль при высоких температурах. Лучше медленно нагревайте-варите при 70-85 град.

Мой совет



Если нет ветчинницы, выложите фарш в виде колбаски на полиамидную пленку, туго закрутите, завяжите концы шпагатом и готовьте по рецепту.

Александр ЧЕРНОВ, г. Коломна. Фото автора

Сало «Ешь, а его все мало!»

• Кусок свежего сала весом около 0,7 кг (можно с мясными прослойками) • 100 г соли • луковица • 3 горсти луковой шелухи • 1 ч.л. семян кориандра • 4 лавровых листа • 5 горошин душистого перца • 4 зубчика чеснока • 2 ч.л. молотого острого красного или кайенского перца.

Сало разрезаю на два куска по 350-400 г. Промываю луковую шелуху (советую добавить хотя бы немного красной — цвет готового деликатеса будет потрясающим). Кипячу 1,5 л воды, всыпаю душистый перец, лавровый лист, кориандр и соль, опускаю луковицу, затем — луковую шелуху, а на нее кладу сало (оно должно быть полностью покрыто жидкостью). Варю 20 мин., снимаю с огня и оставляю остывать в рассоле на 12 часов. Куски обсушиваю бумажными полотенцами, удаляя застывший жир. Измельченный очищенный чеснок смешиваю с молотым перцем, со всех сторон натираю сало, заворачиваю в пищевую пленку и — в морозилку минимум на 5-8 часов. Достаю по мере необходимости — именно поэтому советую готовить небольшие куски, чтобы съедать сразу и повторно не замораживать.



Наталья КУРНИКОВА, г. Муром. Фото автора

Плотва «Ваша светлость»

Магазинную сушеную рыбу не люблю: она как каменная, с проступившей солью. То ли дело домашняя, приготовленная по особой технологии. Благодаря тому, что солю под гнетом и как следует вымачиваю тушки от лишней соли, в готовом виде они прозрачные на просвет. К пиву или просто по настроению — идеально.

• 1 кг плотвы • 1 кг каменной соли (не йодированной и не экстра).

В прохладной воде промываю каждую рыбку. Внутренности не удаляю, особенно если тушки с икрой. Дно посуды для засолки застилаю полиэтиленом, слоями выкладываю рыбу, щедро пересыпая солью. Накрываю пленкой, на нее — деревянный круг или плоское блюдо и гнет (это может быть обычный камень). Гнет в данном случае принципиален! Выношу емкость в прохладное место.

Через 6-7 дней перекладываю рыбу в большой таз, промываю холодной водой, заливаю свежей и вымачиваю ровно столько часов, сколько суток заготовка солилась (в нашем случае — 6-7), каждый час меняя воду. Опять промываю тушки, нанизываю через глаза на крючки и вешаю рядами. Под ними на несколько часов раскладываю бумагу или ставлю поддон — будет капать рассол. Оставляю рыбу вялиться до нужной кондиции — тут уж ориентируйтесь на свой вкус.



Мария БУЛАТОВА, г. Псков



Свеже-выловленная молодая корюшка, в отличие от большинства рыб, почти не имеет специфического запаха. Многие отмечают, что она в буквальном смысле благоухает... огурцом или арбузом.

Корюшка жарено-маринованная

Это мой весьма удачный эксперимент с корюшкой. Похожим способом мариновала и черноморские анчоусы. Легкая обжарка делает рыбку необычайно нежной. Идеально подходит к сваренной в мундире картошке, а еще вкуснее — с поджаренным кусочком хлеба: на тост кладу корюшку и лук с морковью из маринада, посыпаю молотым черным перцем и сбрызгиваю оливковым маслом.

• 1 кг свежей корюшки • крупная луковица • крупная морковь • горсть светлого изюма.

Для маринада: • 0,5 л воды • 100 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 4 лавровых листа • 15 горошин черного перца • 5 горошин душистого перца • 3 ст.л. растительного масла.

Морковь чищу, нарезаю тонкими кружочками. Кипячу воду с солью, сахаром, горошинами перца, лавровым листом, изюмом и морковью 5-7 мин. Вливаю уксус. У рыб отрезаю головы, чищу от внутренностей и остатков чешуи. В сковороде нагреваю масло и обжариваю корюшку, чтобы она только «схватилась». Если рыбки мелкие, обжарка должна быть очень быстрой — меньше 1 мин. с каждой стороны. Главное — не передержите на плите, иначе тушки распадутся на кусочки.

Складываю корюшку в лоток, пересыпая кольцами лука. Заливаю маринадом. Оставляю в холодильнике минимум на 8-9 часов. Храню там же.

Виктория МАСЛОВА, г. Полтава

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В ресторанах маринованную корюшку готовят по похожему рецепту. Единственное отличие — рыбу перед обжариванием панируют в муке и лишь потом подвергают термической обработке. Рекомендую мариновать только крупные экземпляры — так вкуснее. Заготовку храните в холодильнике не более 7 дней.

Юрий ШАЙКОВСКИЙ, шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно», г. Санкт-Петербург

Слыхал, что в былые времена подсушенную корюшку пропускали через мясорубку и хранили в закрытой посуде. И уже в виде муки добавляли в разные блюда, в частности, в уху для особого аромата. Ведь даже в сушеном и измельченном виде эта рыбка сохраняет свои полезные свойства.

Сагудай из скумбрии

• 2 кг скумбрии (3-5 средних тушек) • 5 крупных луковиц • 3 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 0,5 ст. растительного масла • 3-4 лавровых листа • молотый белый или черный перец • зелень укропа.

Рыбу чищу, мою, нарезаю кусками 1,5-2 см. В стеклянную или эмалированную посуду кладу лавровый лист, слой скумбрии, посыпаю смесью соли и сахара, перцем, рубленым укропом и нарезанным луком. Слои повторяю, но сверху должен быть лук. Смешиваю 1 ст. остывшей кипяченой воды с уксусом и маслом, заливаю рыбу, ставлю в холод минимум на 4 часа и... можно пробовать. Как правило, снятие пробы заканчивается видом лавровых листочков на дне.



Ольга ФОМИНА, г. Москва

Сыр яичный — просто отличный

• 1 л кефира • 1 л молока • 6 яиц • 4 ст.л. соли (или по вкусу) • зубчик чеснока • пряности — по желанию: 1/3 ч.л. молотого красного перца, щепотка тмина • зелень — по желанию: укроп, кинза, петрушка.

Молоко и кефир смешиваю, нагреваю, не доводя до кипения. В горячую жидкость тонкой струйкой вливаю слегка взбитые с солью яйца. Довожу до кипения и варю, помешивая, на малом огне до отделения сыворотки. Остужаю 1-2 мин., всыпаю измельченные чеснок и зелень, пряности. Переливаю массу в дуршлаг, застеленный двумя слоями марли. Верх разравниваю. Края марли поднимаю, сворачиваю узлом и даю стечь сыворотке. Затем прижимаю блюдцем с гнетом и — в холодильник на несколько часов. Храню там же в закрытой посуде.



Дарья ОРОПАЙ, г. Пирятин

Творожный

• 300 мл молока • 300 г творога • 50 г сливочного масла • яйцо • 1/4 ч.л. соды • соль • пряности и травы — по желанию и по вкусу.

Молоко довожу до кипения, добавляю творог. Когда отделится сыворотка, перекладываю массу в застеленный марлей дуршлаг, остужаю и слегка отжимаю.

Отдельно смешиваю яйцо, мягкое масло, соду, соль, пряности и зелень. Нагреваю на водяной бане и добавляю творожную массу. Плавлю творог 7-10 мин., помешивая и прижимая картофелемялкой. Перекладываю заготовку в смазанную сливочным маслом форму, накрываю пергаментом и ставлю нетяжелый гнет. Остужаю и — в холодильник минимум на 2-3 часа.



Сычужный

• 3-3,5 л молока (домашнего или с коротким сроком годности) • 1,5 ст. сметаны, или кефира, или сыворотки • таблетки ацидин-пепсина из расчета 1,5-2 шт. на каждый 1 л молока • соль — по вкусу.

Домашнее молоко кипячу и остужаю (магазинное — нагреваю до 30-32 град.). Вливаю теплую сметану, или кефир, или сыворотку, перемешиваю. Ацидин-пепсин измельчаю в порошок, растворяю в 1-2 ст.л. воды, вливаю в молочную смесь и хорошо перемешиваю. Накрываю крышкой, ставлю в теплое место на 1,5-2 часа. Если на кухне прохладно, можно поместить посуду в таз с теплой водой. За это время массу не перемешиваю и не взбалтываю. Когда образуется сгусток, похожий на молочное желе, надавливаю на него деревянной ложкой: если отделяется сыворотка молочного цвета, оставляю еще на некоторое время, пока жидкость не станет желтоватой. Ложкой или ножом делю сгусток на довольно крупные куски. Оставляю на 15 мин. (не больше!): кусочки должны осесть, а сыворотка стать зеленоватой. Затем посуду ставлю на водяную баню и, помешивая массу, нагреваю примерно до 40 град. — не более, иначе сыр будет «резиновым». Шумовкой перекладываю смесь в дуршлаг, закрепленный над миской или кастрюлей, слегка придавливаю, через 30 мин. массу переворачиваю. Ставлю всю конструкцию в холодильник на 2-3 часа. Затем аккуратно натираю поверхность сыра солью, по желанию посыпаю пряностями и сушеными травами.

Мой совет

Если хотите получить более зрелый сыр, оставьте его еще на некоторое время в холодильнике, но каждый день чуть подсаливайте и сливайте образовавшуюся сыворотку.

Юлия КИРИЛЬЧЕНКО, г. Вишневое.
Фото автора

Техника в помощь



Йогурт «Ягодка моя»

• 800 мл 3,2%-ного пастеризованного молока • 200 мл 10%-ных сливок • 4 ст.л. ягодного сиропа (у меня — клюквенный) • 50 г сахара • маленькая баночка натурального йогурта без добавок • ванильный сахар — по вкусу.

Молоко, сливки, сахар, сироп и йогурт-закваску смешиваю до однородного состояния (все продукты беру комнатной температуры). Разливаю в стаканчики для йогурта, закрываю крышками и расставляю в чаше мультиварки, застеленной силиконовым ковриком. Наливаю воду, чтобы она доходила до 2/3 высоты стаканчиков. Закрываю крышку мультиварки. Выбираю программу «Йогурт», время — 6-10 часов. Чем дольше готовится йогурт, тем гуще и кислее он будет. После приготовления остужаю и ставлю в холодильник на 4-6 часов, чтобы окончательно «созрел» и загустел.

Любовь ДАВЫДОВА, г. Десногорск.
Фото автора

Ацидин-пепсин: что это?

Пепсин — фермент желудочного сока, под воздействием которого молоко створаживается. Существует огромное количество препаратов с этим ферментом, но, пожалуй, самый доступный — аптечный ацидин-пепсин. Он безопасен для организма и довольно эффективен в сыроварении. Но его главный недостаток — плохо растворяется в жидкости, поэтому таблетки нужно обязательно толочь.

Олег МЕЛЬНИКОВ, сыровар, г. Киев



Топ-6 полезной зелени

Давайте не пропустим сезон ароматной сочной зелени и запасемся натуральными витаминами. На какие растения особенно обратить внимание, рассказывает нутрициолог Наталья ШУМАЙЛОВА, г. Киров.

Петрушка

Ее заслуженно считают самой полезной зеленью. Содержит фолиевую кислоту и селен, благодаря которым зрение становится лучше, а кожа — нежной и эластичной. Если постоянно добавляете петрушку в блюда, значит, настраиваете на нормальную работу обменные процессы организма. Благотворно влияет и на функционирование щитовидной железы.



Базилик

Пожалуй, лучшее противовирусное растительное средство. Эффективен при лечении кашля — разжижает мокроту. Можно применять и при астме. Оказывает общеукрепляющее действие на весь организм и стимулирует иммунную систему.



Укроп

Содержит большое количество эфирных масел. А еще помогает сбросить лишние килограммы, способствует ускорению обмена веществ и позволяет быстрее вывести из организма токсины. Семена укропа применяют при лечении кашля и бронхита.



Зеленый лук

На 90% состоит из воды, оставшиеся 10% — пищевые волокна, минералы и витамины.

А еще обладает антибактериальным эффектом и повышает иммунитет. В составе зеленого лука много витамина С, каротина и хлорофилла.



Рукола

Ее по праву называют хранителем вечной молодости, ведь в ней — просто кладезь витаминов. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, борется с вредными микробами и вирусами, повышает иммунитет.



Кинза

Китайская петрушка, кориандр — все это о ней. Универсальное лекарство от атеросклероза, которое предотвращает образование кровяных тромбов и развитие сердечной недостаточности.

Смузи «Салат в стакане»

Пучок щавеля • 4-5 веточек укропа • 2 горсти нарубленной пекинской капусты • 0,5-1 ст. овощного отвара • 1 ч.л. растительного масла (по желанию) • соль • лед.

Зелень мою, стряхиваю воду, нарезаю, кладу в чашу блендера, вливаю любой овощной отвар и взбиваю сначала на малых оборотах, затем — на больших до однородного состояния и обильной пены. Разливаю в стаканы, добавляю лед.



Мой совет

В сезон кладу в смузи несколько листочков черемши, летом — мяту и ягоды зеленого крыжовника, киви.

Ирина ДУБОВСКАЯ, г. Днепр. Фото автора

Холестерин — в норме

Год назад проходила медицинское обследование. Тогда еще посмеялась: мол, зачем это нужно, ведь в свои 35 лет чувствую себя великолепно. Но процедура была обязательной. Когда пришла к участковому терапевту за последней печатью, была шокирована: врач сказал, что у меня высокий холестерин, да и кардиограмма не в порядке. Мне настоятельно были рекомендованы таблетки, без которых, по словам врача, моим сосудам и сердцу будет нелегко. Признаюсь, испугалась, ведь у меня бабушка рано ушла из жизни из-за проблем с сердцем. Купила все, что прописали, и стала исправно принимать.

А как-то в гости приехала дальняя родственница. Ее очень удивило, что я отказываю себе и в сладком, и соленом, и копченом. Когда поделилась, что все это из-за повышенного холестерина, она мне порекомендовала отличное народное средство, которое устранит дисбаланс. Действительно, прошла курс и через 1,5 месяца сдала контрольный анализ, который показал, что холестерин практически вернулся в норму.

Смешиваю 2 ст.л. **лимонного сока,** 1 ст.л. **аптечной настойки валерианы,** 3 ст.л. **меда** и 1 ст. кипяченой воды комнатной температуры. Ставлю средство на 6 дней в темное место настаиваться. Принимаю по 30 капель за полчаса до еды, пока не закончится. Лечение периодически провожу и сейчас: все-таки надо поддерживать результат, которого добилась. Конечно, и от диеты не отказалась. Но позволяю себе периодически всякие вкусности, хотя в целом перешла на здоровое питание.

Екатерина ХАРЧЕВКИНА, пос. Любохна Брянской обл.

Хочу вам напомнить, что все мы разные, организм у каждого человека индивидуален. Веками доказано: народная медицина эффективна, но лекарства надо уметь правильно выбирать и дозировать. Поэтому, отметив для себя тот или иной рецепт, обсудите его со своим врачом.

Чудо-масло

Хочу поделиться рецептом, которым много лет лечу свою семью. Не первый год заготавливаю это масло и раздаю родственникам, чтобы болезни их не донимали.

Растапливаю 0,5 кг качественного **сливочного масла,** довожу до кипения, крошу 50 г **прополиса.** Помешивать нужно долго, но кипятить уже не следует: в горячем масле кусочки и так растают. Процеживаю через 2 слоя марли в стеклянные банки.

❖ Когда начинается период ОРЗ и гриппа, перед выходом из дома смазываем маслом слизистую и крылья носа, а также немного проглатываем, чтобы инфекция не прошла в горло.

❖ При слабых бронхах принимаем по 0,5 ч.л. средства с горячим молоком утром и вечером.

❖ Хорошо помогает масло туберкулезным и легочным больным. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день, запивая горячим чаем (либо во время еды).

❖ При ожоге сразу смазываем пострадавшее место этим средством. Никогда не будет волдыря — немного поболит, но вскоре пройдет.

❖ При нарывах, чирьях делаем компрессы из масла. Даже банальный порез с ним быстрее заживет.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск



Ах, сирень, сирень...

У мужа моей подруги подагра. При сильных болевых приступах он спасается настойкой цветков майской **сирени.** Насыпает доверху в полулитровую банку, заливает **водкой,** чтобы покрыла полностью. Держит 21 день в теплом месте, процеживает. Натирать больные суставы нужно два раза в день. Курс лечения — месяц, даже если облегчение наступит раньше.

Снять боль ему помогают и такие ванны для ног: полулитровую банку **овсяной соломы** заливает 5 л воды, варит 30 мин. Дает немного остыть и вливает в тазик с довольно горячей водой. Длительность процедуры — 20-30 мин.

Александра ПОЛУЯН, г. Минск

Крапива против диабета

Удивительно, но при сахарном диабете 2-го типа крапива может оказать вполне ощутимую помощь и улучшить состояние — это доказали мои коллеги, и я согласна с ними. В частности, витамины наряду с биологически активными веществами и макроэлементами позволяют поддерживать нормальную работоспособность поджелудочной железы. Что именно и каким образом производит целебное действие?

❖ Секретин — вещество, которое обладает инсулиноподобным эффектом и помогает работе вышедшей из строя поджелудочной железы.

❖ Натрий стимулирует производство инсулина, принимает активное участие в процессах обмена, приводит в норму водно-солевой баланс.

❖ Магний усиливает секрецию инсулина и усвоение его клетками, поддерживает нервную систему, помогает организму противостоять стрессовым ситуациям. Кроме того, у женщин облегчает протекание предменструального синдрома.

❖ Витамин С укрепляет стенки сосудов, предупреждает развитие диабетической ангиопатии, нормализует метаболизм углеводов, очищает кровь от вредного холестерина, не дает развиваться окислительным процессам в клетках.

❖ Витамин А защищает от множества глазных болезней, полезен при диабетической ретинопатии, глаукоме, благотворно воздействует на иммунную систему.

❖ Витамин РР помогает регулировать уровень сахара в крови.

Важно! Крапива под запретом при беременности. Так как данная зелень обладает мощным кровеостанавливающим эффектом, не рекомендую средства из нее при высоком давлении, склонности к образованию тромбов, варикозе, сердечной недостаточности, атеросклерозе.

Как готовить?

Настой. В термос всыпьте 3 ст.л. измельченной свежей или сушеной зелени крапивы, залейте 450 мл крутого кипятка и оставьте на 2 часа. Настой принимайте до еды по 0,5 ст. трижды в сутки.

Отвар. Залейте 1 ст.л. сухих корней крапивы холодной водой на 12 часов. Жидкость слейте, добавьте к корням 440 мл свежей холодной воды и нагревайте на малом огне 10 мин., остудите. В течение дня пейте отвар небольшими порциями.

Также советую каждый день выпивать 1 ст. кефира с 1 ст.л. измельченных сухих листьев крапивы. А еще добавлять эту зелень в салаты, супы, чай.

Для снижения сахара принимайте средства из крапивы не менее 10-12 дней. После этого — 10-дневный перерыв, а затем по необходимости можно повторить курс.

Наталья ШУМАЙЛОВА, нутрициолог, г. Киров

От Сватов: чтобы знать, как противостоять коварной болезни, выписывайте и читайте издание «Живу с диабетом».



А вы пробовали жареный... редис? Поверьте, это вкусно! Корнеплоды нарезаю четвертинками, выкладываю на разогретую сковороду со сливочным маслом. Жарю, помешивая, 10 мин. Добавляю по вкусу зернистую горчицу, соль, молотый черный перец, рубленую зелень и немного воды. Тушу под крышкой еще 10 мин.

Молдавский суп «Зама»

Случалось ли вам бывать на молдавской свадьбе? И не сейчас, а лет 25-30 назад. Конечно, и в те времена такое знаменательное событие могли отмечать в ресторане. Но чаще всего, особенно в сельской местности, выбирали другой вариант.

На свадьбу приглашали несколько сотен гостей! Это какой же надо ресторан? Для столь грандиозного мероприятия сооружали в поле-огороде длинную брезентовую палатку, вдоль стен устанавливали деревянные лавки и столы буквой «П». Лавки покрывали домоткаными дорожками, столы — скатертями и клеенкой. Блюда выкладывали в два-три яруса: холодные закуски, салаты, фрукты, немного печенья и конфет. Позже подавали горячее: голубцы, жаркое, запеканки... В конце — сладкое: торты, рулеты, еще печенье и конфеты. Все это обильно запивали вином, водкой и различными наливками.

Собрать 500 человек не так то просто, поэтому за стол садились обычно часов в 10-11 вечера и гуляли до рассвета. Таких возлияний не выдержит даже самый крепкий организм.

А праздновали-то два дня. Правда, на второй день приглашали только близких родственников и друзей, которые собирались к обеду. И вот тут гостей спасал похмельный супчик — зама. Это по-настоящему чудодейственное блюдо, которое готовили из домашней птицы с квасом и любистком. Жизнь тут же налаживалась, и свадьба продолжала петь и плясать! Открываю секреты приготовления — вдруг и вам пригодятся. Кстати, посуды на свадьбу требовалось немало: собирали всем селом, и у каждой хозяйки была своя метка — на тарелках, что достались мне от бабушки, такие имеются.

Для бульона: • **1,5 л воды** • **половина курицы** • **2-3 картофелины — по желанию** • **2 моркови** • **2 луковицы** • **корень и зелень петрушки** • **1 ст. домашнего отрубного кваса или сок половины лимона** • **лавровый лист** • **черный и душистый перец горошком** • **любисток.**

Для лапши: • **яйцо** • **соль** • **мука (сколько «возьмет» тесто).**

Курицу заливаю водой. К ней в кастрюлю кладу одну луковицу с шелухой, очищенные морковь и корень петрушки. Довожу воду до кипения и варю, снимая пену, 1-2,5 часа (тушку из магазина — час, домашнюю — 2,5).

За полчаса до окончания варки добавляю соль, перец, лавровый лист. Готовый бульон процеживаю, овощи достаю и выбрасываю, мясо отделяю от костей.

Пока варится бульон, готовлю лапшу. Муку насыпаю на стол горкой, в центре делаю углубление, вбиваю яйцо, солю и замешиваю крутое тесто. С мукой стараюсь не переборщить. При необходимости могу добавить немного воды — с ней масса получается мягче. Накрываю полотенцем, даю отдохнуть полчаса. Делю тесто на четыре части. Раскатываю каждую в пласт толщиной не более 1 мм и нарезаю полосками. Очищенные морковь и луковицу измельчаю, всыпаю в кипящий бульон. Через 7-10 мин. кладу нарезанный ломтиками картофель и лапшу. Варю до готовности. В конце добавляю мясо, квас или лимонный сок, зелень.

Жанна ДАНИЛОВА, г. Бричень.

Фото автора



«Жгучка» в ржаной «рубашке»

Сказать, что это вкусно — ничего не сказать, и еще фантастически нежно! Трудно поверить на слово, поэтому советую приготовить и понять, насколько интересной и благородной может быть крапива в блюдах.

• **50 г листьев крапивы** • **яйцо** • **100 мл воды** • **3 ст.л. с верхом крахмала** • **3 ст.л. с верхом ржаной муки** • **0,5 ч.л. сухой аджики** • **соль — по вкусу.**

Яйцо взбиваю вилкой с солью и аджикой, вливаю холодную воду и постепенно всыпаю крахмал, не прекращая взбивать, затем добавляю муку. Кляр по консистенции должен быть как сметана. Крапиву мою, обсушиваю, ножницами срезаю листья. Каждый окунаю в кляр и сразу обжариваю с обеих сторон в разогретой с маслом сковороде. Выкладываю на бумажную салфетку, чтобы впитались излишки масла, и подаю.

Ольга ДЕМУРИЯ, г. Москва. Фото автора

Экономные оладьи

Этот рецепт — спасение, когда некуда девать сыворотку. Нагреваю 0,5 л сыворотки, но не кипячу. Добавляю соль и сахар по вкусу, перемешиваю, чтобы растворились. Постепенно всыпаю столько муки, чтобы получилось тесто как на оладьи, и только на этом этапе добавляю 1 ч.л. соды. Пеку оладьи, переворачивая, с обеих сторон.

Екатерина ШИШКИНА, г. Харьков

Птица «Кефирная царица»

Сейчас самое время свежей молодой зелени. Как не использовать ее по полной программе, дабы насытить организм витаминами?

• 0,7 кг курицы (у меня — бедрышки, но можно любую другую часть) • 0,5 л кефира • пучок зелени (у меня — черемша) • 1 ст.л. готовой горчицы с зернами • 4 ст.л. растительного масла • молотый черный перец • соль.

Зелень мою, добавляю 1 ст.л. растительного масла, измельчаю в блендере, соединяю с горчицей, 3 ст.л. масла, солью и перцем по вкусу. В конце вливаю кефир и перемешиваю. В данную смесь опускаю крупно нарезанную курицу или ее части, накрываю крышкой или пищевой пленкой и — в холодильник минимум на 6 часов, а лучше — на ночь. Затем перекладываю птицу в чашу мультиварки, ставлю программу «Выпечка», время — 45 мин. Через 20 мин. после начала приготовления переворачиваю куски на другую сторону и готовлю до конца программы.

Татьяна ПИНЧУК, с. Александровское Ставропольского края. Фото автора



Долму любят во многих странах. Например, в Армении ее готовят с тремя видами мяса, а в Турции существует и постный вариант (только с рисом), и исключительно мясной. Причем в первом случае подают как закуску в холодном виде, а во втором — как основное горячее блюдо.



Долма

• 50 молодых листьев винограда • 2 крупные луковицы • 0,5 кг мясного фарша • 0,5 ст. риса • 0,5 л мясного бульона • зелень • соль • молотый черный перец.

Крупу мою и варю до полуготовности. Лук чищу, мелко нарезаю и жарю до прозрачности в растительном масле, сюда же всыпаю рис, немного прогреваю. Смешиваю зажарку с фаршем, измельченной зеленью, солью и перцем. Листья винограда в дуршлаге обдаю кипятком, даю стечь воде, срезаю черешки. Выкладываю гладкой стороной вниз и по центру распределяю немного начинки, сворачиваю трубочкой и укладываю в казан (дно тоже выстилаю виноградными листьями). Заливаю бульоном, накрываю тарелкой и ставлю гнет. Довожу бульон до кипения, уменьшаю огонь и томлю 1,5 часа. После готовности даю настояться еще минимум 20 мин. и подаю со сметаной.

Наталия КАРКАЧЕВА, ст. Тамань Краснодарского края

«Ромовые» бабы с апельсиновым сиропом

Название взяла в кавычки, потому что алкоголя в составе нет, но вкус при этом отменный.

Для теста: • 170 г сливочного масла • 150 г муки • 3 яйца • 50 мл теплой воды • 15 г свежих или 7 г сухих дрожжей • 1 ст.л. сахара • соль.

Для сиропа: • 200 мл воды • 150 г сахара • сок и цедра апельсина • несколько капель апельсинового экстракта или 2 ст.л. ликера — если есть.

Свежие дрожжи ломаю кусочками, добавляю по 1 ст.л. сахара и муки, щепотку соли, теплую воду. Перемешиваю и оставляю на некоторое время. Взбиваю масло с яйцами, добавляя их по одному, подсыпаю муку, ввожу опару и все хорошо вымешиваю. Раскладываю тесто в небольшие формочки, заполняя наполовину, и оставляю в месте без сквозняков на 30 мин. Выпекаю в разогретой духовке около 20 мин.

Для сиропа смешиваю воду с сахаром, крупно нарезанной цедрой, соком и экстрактом апельсина. Увариваю на малом огне до легкого загустения. Слегка остывшие кексы выкладываю в банку и заливаю сиропом. Впитывается он хорошо, при этом тесто не размокает, а становится во много раз вкуснее. Без заливки кексы не сладкие и очень сухие, а с ней — просто идеальные.

Ирина ЖОВАНИК, с. Криски Черниговской обл. Фото автора



«Зеленый май»

Готовлю салат не только из огородной зелени, но также из «подножного корма». Смешиваю по горсти **щавеля,** листьев **одуванчика,** зелени **петрушки,** заливаю холодной водой, затем промываю, обсушиваю. Добавляю нарезанные свежий **огурец** и вареные **яйца.** Поливаю заправкой из **растительного масла, горчицы, черного молотого перца** и **соли.** Подаю с солеными крекерами, посыпав измельченным зеленым луком.

Ирина ДЕРЕНЮК, г. Умань. Фото автора

Дорогие читатели, мы ждем от вас посланий с вопросами для наших специалистов: врачей, технологов, фермеров, пчеловодов, травников и других знатоков своего дела. Разные источники предлагают сейчас столько противоречивой и не всегда достоверной информации. Мы же действуем по принципу: доверяй, но проверяй! Не дайте себя обмануть — обращайтесь за советами к тем, кто действительно компетентен в том или ином вопросе. А мы, Сваты, вам в этом поможем!

Комментирует Ольга ГЛУШКО, нутрициолог, диетолог-консультант, @fit.ninzya, г. Краснодар.

Кофе и давление: дайте пояснение

Говорят, что... Кофе для гипертоников — под категорическим запретом, так как от него подскакивает давление.

Пить кофе в разумных количествах полезно: в напитке содержатся некоторые антиоксиданты, например полифенолы; к тому же он даже слегка повышает иммунитет. Однако кофеин — известный природный стимулятор. Он сужает сосуды во всех органах, кроме почек. Из-за этого кофе краткосрочно повышает артериальное давление. Такое свойство, безусловно, может быть полезным для людей с пониженным давлением. А вот пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (в том числе гипертоникам) советую выпивать не более 3-4 чашек, что равно 400 мг кофеина в день.

Но многие даже от пары чашек испытывают не лучшие симптомы: головную боль, аритмию, бессонницу. Это говорит о высокой чувствительности к кофеину, обусловленной, кстати, генетически. В таких случаях рекомендую пить напиток без кофеина (декофеинизированный).





Комментирует Дарья ДУДКО, нутрициолог, консультант по питанию, @dadudko, г. Омск.

А халва хороша?

Говорят, что... Халва — самый безобидный вариант промышленных сладостей.

Чтобы понять «характер» данного продукта, давайте посмотрим, из чего он состоит и как его производят. Чаще всего халву готовят из семян подсолнечника. Их обжаривают и растирают до состояния густой массы, которая называется халвин. Отдельно производят карамельную составляющую: смешивают сахар, патоку с водой и отваром мыльного корня или корня солодки — именно благодаря ему продукт получается такой рассыпчатый. Потом соединяют халвин и карамельную массу, перекладывают в формы и остужают несколько часов. Различные красители и консерванты добавляют в данную сладость редко — в этом отношении продукт довольно безобиден. К тому же он не портится ни на жаре, ни в холоде.

А вот с точки зрения поддержания формы халва не самый лучший выбор — она очень калорийна: в 100 г — примерно 600 калорий. За счет того, что продукт тяжелый по весу, его 100 г представляют собой довольно небольшой по размеру кусочек. Тот же зефир содержит вдвое меньше калорий и легче по весу. Следовательно, зефирка к чаю навредит фигуре меньше, чем такой же объем халвы.

Лучший выбор

Если хотите получить максимум пользы, выбирайте кунжутную халву. В кунжуте содержатся омега-3 жирные кислоты, а в семечках подсолнечника — омега-6. Омега-3 укрепляют клеточные мембраны и, как следствие, улучшают работу всех органов и систем организма. При этом круг продуктов, в которых эти вещества содержатся, довольно ограничен: жирная рыба, льняное и кунжутное масло, грецкие орехи. Омега-6 входят в состав практически всех остальных растительных масел, яиц, птицы и тыквенных семечек — получить эти жирные кислоты из продуктов питания несложно, в отличие от омеги-3.

И помните: во всем должна быть мера. Хочется халвы — съешьте кусочек и получите удовольствие!



Комментирует Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог, г. Санкт-Петербург.

Молоко, да не то

Говорят, что... Овсяное или миндальное молоко — это хорошо, а растительные сливки — не очень.

Овсяное, миндальное, рисовое и прочее растительное молоко — водный настой соответствующих семян: овса, риса, орехов и т.п. Действительно, это полезный продукт, подходящий в том числе и для разнообразных вегетарианских диет. А вот растительные сливки — это гидрогенизированный растительный жир, чаще всего пальмовое или кокосовое масло. По своей сути то же самое, что и маргарин. Польза такого продукта весьма условна. В частности, регулярное его присутствие в меню провоцирует повышение уровня «плохого» холестерина в крови.

Зеленые миксы

Весной и летом найти буквально любую зелень, а также сочные молоденькие овощи можно без труда. Но вот поздней осенью и зимой цена на них ощутимо взлетает. Пока сезон, самое время сделать полезные запасы!

Для зеленого борща

• 30-40 г щавеля • по 20-30 г зелени укропа и петрушки.

Обрезаю стебли, зелень измельчаю, перемешиваю, складываю в пакеты, плотно завязываю и — в морозилку. Для борща варю в бульоне нарезанный картофель, добавляю нашинкованную капусту и эту заготовку. Солю по вкусу через 5-7 мин.

Для красного борща

• 2 свеклы • 2 моркови • 4-5 перьев зеленого лука • 2-3 пера чеснока • 5-7 листьев свеклы • зелень.

Свеклу и морковь нарезаю кубиками или крупно натираю. Измельчаю всю зелень, перемешиваю и раскладываю в пакеты, завязываю и замораживаю.

Шпинат — во все подряд

• 20 г шпината • 100 мл воды.

Листья без стеблей заливаю водой и взбиваю блендером. Разливаю в формочки для льда. Кладу в морозилку на час, затем пересыпаю в пакет и храню в морозилке. Заготовка хороша для супов, вторых блюд, напитков, даже бисквит с таким пюре потрясающе зеленый.

Базилик — итальянский шик

• 20 г базилика • 50 мл воды.

Обрываю листочки, заливаю водой, измельчаю в блендере 1-2 мин. Переливаю пюре в формочки для льда, замораживаю и пересыпаю в пакеты. Такая смесь идеальна для блюд с помидорами: придает им яркий аромат и насыщенный вкус с нотками итальянских каникул.

Душистый тимьян

При сушке тимьян теряет часть аромата, а вот при заморозке — почти нет. Листочки и стебли замораживаю по отдельности в разных пакетах. Стебли подходят для запеченного или вареного мяса, листья — для блюд из мясного фарша, бобовых, особенно хумуса. Добавляю пряность за 5-10 мин. до конца приготовления.

Алена ПОПИК, г. Измаил



Следующий номер выйдет 8 июня. Не пропустите!

«Сваты. Заготовки» 16+
№5 (73), 4 мая 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор ЯЛОВА М.В.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com sz@toloka.com
Подписные индексы (помесячные): П1214 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России», **11423** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя».
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.
Подписано в печать 21.04.2021 г. в 16.00
Тираж 85 000 экз.
отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ.
Издается с мая 2015 года.
Выходит один раз в месяц.

Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или **на e-mail: sz@toloka.com**



Надежда КОНЦОВЕНКО из Житомирской обл. обратилась к нашим хозяюшкам с просьбой поделиться рецептами безглютеновой выпечки. И пусть данное пожелание несколько выбивается из темы заготовок, мы не могли оставить его без внимания, ведь людей, которым показана безглютеновая диета, становится все больше. Впрочем, надеемся, и всем остальным читателям угощения, предложенные нашими авторами, придутся по вкусу.

Хачапури по-аджарски

Количество рисовой муки для теста указываю весьма условно — все зависит не только от жирности, но и влажности творога. Поэтому добавляйте муку порциями и ориентируйтесь на консистенцию теста. А сыр выбирайте полутвердый или рассольный. Мне больше нравится сулугуни: он хорошо плавится и несоленый. Такие хачапури вкуснее в теплом виде.

Для теста (на 1 порцию): 100 г творога • около 50 г рисовой муки • яйцо • 0,5 ч.л. разрыхлителя теста • щепотка соли.

Для начинки: • 100 г творога • 50 г сыра • яйцо.



Творог смешиваю с белком. Всыпаю разрыхлитель, соль и порциями рисовую муку. Перемешиваю и собираю тесто в комок. Оно должно хорошо держать форму, быть не сухим, в меру влажным. На смазанной маслом бумаге для выпечки или противне формую «лодочку», бортики смазываю желтком. Выпекаю в разогретой до 180-200 град. духовке 10 мин. Смешиваю творог и тертый сыр для начинки, заполняю массой «лодочку», в центре делаю углубление. Запекаю в духовке 5-10 мин. Когда бортики хорошо зарумянятся, а сыр расплавится, в углубление разбиваю яйцо. Снова запекаю, чтобы схватился белок, а желток остался чуть жидким.

Ем такой хачапури так же, как и традиционный: отламываю кусочек выпечки с начинкой и макаю в яйцо.

Мой совет

Если хотите испечь хачапури маленького размера, то вбивайте в начинку перепелиное яйцо.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров.

Фото автора

Пицца без муки

Для основы: • 0,6 кг цветной капусты • яйцо • 50 г сыра • 1-2 зубчика чеснока • молотый черный перец • паприка (в идеале — копченая) или куркума • соль — по вкусу.

Для начинки: • 2-3 ст.л. томатного соуса • 150 г ветчины • 150 г моцареллы • 1-2 помидора • смесь итальянских трав — по вкусу.

Капусту разбираю на соцветия, измельчаю в блендере или кухонном комбайне. Заливаю водой, солю, варю 3-5 мин., откидываю на дуршлаг, застеленный марлей, остужаю и слегка отжимаю. Выкладываю массу в миску, смешиваю с тертым сыром, яйцом, измельченным чесноком, солью и пряностями. Распределяю «тесто» в виде круга на противне, застеленном пергаментом, слегка прижимаю и выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 20 мин.

Смазываю корж томатным соусом, посыпаю пряностями, половиной тертой моцареллы. Выкладываю тонко нарезанные ветчину и помидоры, на них — оставшуюся моцареллу. Выпекаю при той же температуре 5-8 мин. Можно включить гриль, чтобы сыр подрумянился.

Наталья ДАВЫДЕНКО, г. Мозырь

Глютен — клейковина и особый растительный белок, содержащийся во всех сортах ячменя, ржи и пшеницы. Непереносимость организмом глютена называют целиакия. Это заболевание, при котором организм не способен усваивать глютен: нарушается целостность стенок тонкого кишечника, что ведет к проблемам с усвоением витаминов и минералов.



Ах, приятно!

А мы квасили... Квасили капусту. Получилась вкусная, нежная... Но, на мой вкус, чуть сладковата. И не слишком хрустит. Посоветовалась со знающими людьми. Почитала рецепты в журнале «Сваты. Заготовки». Поняла ошибки: можно без сахара обойтись; моркови надо очень мало; перетирать капусту нужно без моркови (но можно и не перетирать, а сразу плотно утрамбовать в банки); лучше использовать соляной раствор — холодная кипяченая вода и соль; соль крупная каменная, без йода.

Все, конечно же, учту в следующий раз. А пока с удовольствием съедим эту партию.

Лилия МАТВЕЕВА, г. Казань

* * *

«Сваты. Заготовки» считаю полезным и интересным журналом для любой хозяйки, которой нравится готовить и консервировать. Всегда с удовольствием читаю новые и старые номера. Всем подругам и знакомым советую покупать или выписывать. Говорю, что «Сваты. Заготовки» — отличный помощник для любителей консервировать все из всего.

Обязательно делаю много заготовок впрок. Люблю, чтобы и зимой было изобилие овощей, пусть не на грядке, а в подвале в банках. Все, кто пробует мои соленья, очень хвалят их, просят поделиться рецептами. Конечно, делюсь с подругами и знакомыми, а также — с читателями журнала.

Надежда СТЕПАНОВА, г. Поворино

Заготовки по Луне в мае-июне 2021 года

Благоприятные дни

5-9 мая
15-16 мая
22-25 мая
28-29 мая
4-7 июня

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Сваты», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Секреты исцеления» («Лечитесь с нами»), «Секреты кухни» («Кухонька Михалыча»), «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Тетя Соня», «Здоровые сосуды — здоровое сердце».

Есть вопрос

Возможно, кто-то увлекается выращиванием на своих участках экзотических культур. Мне презентовали семена чудо-растения кивано. Посадить-то их посадил, а вот о тонкостях ухода хотелось бы узнать. И еще такой вопрос: как сие чудо природы есть — что из него готовить? В общем, буду благодарен, если найду на страницах любимого издания советы специалистов и читателей.

Андрей КОРОЛЕВ, г. Малорита

* * *

Дорогие хозяюшки, пробовал ли кто-то из вас вялить вишню и другие ягоды? Поделитесь опытом с начинающей хозяйкой.

Елена БОГАТЫРЕВА, Черниговская обл.



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

РЕВОЛЮЦИЯ 2021: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

+1 ВОДОРОСЛЬ, СЖИГАЕТ ЖИР

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)



Мария решила рассказать свою историю для всех женщин, которым никогда не удава-лось похудеть или которые всегда набирали потерянный вес. Теперь Вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у Вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и, особенно, мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискую ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнёте быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

***Вопрос:** Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?*

***Ответ:** Spirulina способна предотвратить осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.*

***Вопрос:** Как это работает?*

***Ответ:** Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.*

***Вопрос:** Каков точный состав данного продукта?*

***Ответ:** Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!*

Это революционное средство даёт вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру, и вернете интерес к жизни!

Закажите по телефону:

8 (495) 781-42-14

по обычным тарифам
или 8 (800) 250-77-69
Звонок бесплатный

Отправьте СМС*с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте:

rusbetaprotect@gmail.com

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №121 ООО «МЕД КОМПЛЕКС»



☐ **Да**, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанный ниже:

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)*
Цена: 1999 руб.
Код продукта: 462 18 098

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)*
Цена: 1299 руб.
Код продукта: 462 18 097

+ почтовые расходы

Ф. ____________
И. ____________
О. ____________
Индекс ____________
Область ____________
Район ____________
Город/село ____________
____
Ул. ____________
Дом ____________ кв. ____________
Моб. тел. ____________